

PARALELA 45
CĂRȚI PRACTICE

DIETE

DONNA GATES
LINDA SCHATZ

**REFACEREA
SĂNĂTĂȚII
ȘI
IMUNITĂȚII**

DIETA PENTRU
UN
ORGANISM ECOLOGIC



DONNA GATES LINDA SCHATZ
REFACEREA SANATATII ȘI IMUNITĂȚII
DIETA PENTRU UN
ORGANISM ECOLOGIC
CĂRȚI PRACTICE
DIETE

Editor: Călin Vlasie
Redactor: Ioan Es. Pop
Tehnoredactare: Gabriela Chircea
Coperta colecției: Ionuț Broșțianu
Prepress: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GATES, DONNA

Dieta pentru un organism ecologic. Refacerea sănătății și imunității/ Donna Gates, Linda Schatz; trad.: Bogdan Chircea. - Pitești: Paralela 45, 2013

ISBN 978-973-47-1653-1

I. Schatz, Linda
II. Chircea, Bogdan (trad.)

613.2

Donna Gates, Linda Schatz
The Body Ecology Diet. Recovering Your Health and Rebuilding Your Immunity

THE BODY ECOLOGY DIET
Copyright © 2006,2010 by Donna Gates
Revised Copyright © 2011 by Donna Gates

English language publication 2010 by Hay House USA Inc.

Copyright© Editura Paralela 45, 2013, pentru prezenta ediție

Donna Gates și Linda Schatz

**DIETA PENTRU UN
ORGANISM ECOLOGIC**

Refacerea sănătății și imunității

*Traducere din limba engleză:
Bogdan Chircea*

PARALELA 45

Autoarea acestei cărți nu dă sfaturi medicale și nu prescrie folosirea vreunei tehnici ca formă de tratament pentru probleme fizice, emoționale sau medicale în lipsa sfatului medicului, direct sau indirect. Intenția autoarei este doar să ofere informații de natură generală, care să îl ajute pe cititorul aflat în căutarea stării de bine - emoțională și spirituală. În eventualitatea că folosești independent informația conținută în cartea de față, acesta fiind dreptul tău constituțional, autoarea și editura nu își asumă niciun fel de responsabilitate pentru acțiunile tale.

Te rog să reții!

Această carte sintetizează informații din numeroase surse și puncte de vedere, inclusiv aparținând științei medicale moderne, medicinei chinezești străvechi, naturopatiei, precum și din studiile personale ale autoarelor, din observație și experiență. Concluziile exprimate în ea le aparțin autoarelor.

Dieta pentru un Organism Ecologic este o carte scrisă și publicată cu intenția de a deveni o sursă de informare și un ghid educațional, atât pentru specialiști, cât și pentru nespecialiști. Nu trebuie folosită ca substitut al recomandărilor medicului. Asigură-te că ai sprijinul unui medic care cunoaște importanța dietei pentru vindecare și care are experiență în tratarea complexului de afecțiuni asociate candidozei și altor afecțiuni imunitare. Deși sprijinim *Dieta pentru un Organism Ecologic* și recomandările asociate ei, ar trebui să iei o decizie pe baza tuturor informațiilor disponibile, știind că ție îți revine responsabilitatea de a-ți direcționa propria viață și propria sănătate.

PREFAȚĂ

Această carte este pentru...

- Oamenii care prezintă simptomele unui sistem imunitar slăbit și care vor să-și stimuleze imunitatea.
- Specialiștii din domeniul holistic al îngrijirii sănătății ai căror pacienți suferă de candidoză sau de alte deficiențe ale sistemului imunitar. Pacienților voștri le va merge foarte bine cu *Dieta pentru un Organism Ecologic* și vor avea mai mult de câștigat de pe urma ședințelor pe care le parcurgeți împreună.
- Medicii care prescriu antibiotice, pilule contraceptive, radioterapie, chimioterapie, terapii cu cortizon, steroizi etc. *Dieta pentru un Organism Ecologic* îți va ajuta pacienții să evite dezvoltarea excesivă a bacteriilor nocive în cursul terapiei, iar pe urmă îi va ajuta să-și refacă ecosistemul intern și să prevină îmbolnăvirile ulterioare.

Ar trebui să citești această carte dacă...

- Bănuiești sau știi că suferi de candidoză, de sindromul oboselii cronice, de cancer, de SIDA sau de alte deficiențe ale sistemului imunitar.
- Ai alergii alimentare cunoscute sau suspectate, ori te confrunți cu probleme digestive frecvente.
- Ai erupții cutanate frecvente, suferi de constipație sau de pe urma sindromului premenstrual.
- Ești sâcâită de dureri de cap, de dureri musculare sau articulare. Ai senzația că ești permanent obosită, nervoasă sau deprimată, ori ți se pare că ai o memorie foarte slabă.
- Ești sensibilă la mirosul de tutun, de parfum sau la alte mirosuri chimice.
- Ai luat pilule anticoncepționale.
- Ai fost chinuită și te-ai simțit frustrată de simptome care persistă indiferent ce ai face ca să scapi de ele.
- Ai antecedente de consum de medicamente, inclusiv abuz de antibiotice sau de droguri ilegale.
- Vrei să le asiguri sănătatea copiilor și celorlalte persoane dragi.
- Vrei să previi îmbolnăviri majore care nu se manifestă decât la ani de zile după ce au fost puse semințele: cancer, SIDA, afecțiuni cardiace.

Candidoza și asocierea ei cu SIDA, cancerul, oboseala cronică și alte tulburări imunitare

Bun-venit la *Dieta pentru un Organism Ecologic*, un mijloc dovedit de îmbunătățire a stării de sănătate și de eliminare a simptomelor candidozei - creșterea populațiilor de fungi. Câtă vreme în organismul tău există o creștere a acestor populații, sistemul imunitar este într-atât de copleșit, încât nici măcar nu poate începe să-și îndeplinească atribuțiile reale, adică să lupte împotriva unor invadatori cum ar fi HIV și herpes, ori

împotriva creșterii rebele a unor grupuri de celule (cancer). Candidoza reflectă faptul că sistemul imunitar se află în stare de asediu; și până nu aduci candidoza sub control prin dietă, odihnă, mișcare și o atitudine hotărâtă, nu pot fi înfrânte nici alte afecțiuni provocate de compromiterea sistemului imunitar. Trebuie să ne concentrăm asupra candidozei ca prim pas în ameliorarea imunității. Prin urmare, deși această carte e scrisă special pentru persoanele care suferă de candidoză, la fel de valoroasă este și pentru persoanele care suferă de afecțiuni asociate unui sistem imunitar compromis.

Dieta pentru un Organism Ecologic (sau, simplu, „Dieta”) îți oferă un cadru pentru tot restul vieții. Îți asigură instrumentele de bază ce te vor ajuta să-ți refaci și să-ți menții echilibrul și vitalitatea pe care le merită organismul tău. Dieta este în spiritul naturii, nu împotriva acestuia. Îți întărește imunitatea. Ea poate să întrețină un sentiment mai accentuat de calm în viața ta, punându-ți la dispoziție recomandări și principii clare.

Înseamnă asta că nu vei mai mânca niciodată pizza, hamburgeri sau deserturi? Nu neapărat! În forma ei cea mai strictă, terapeutică, Dieta este concepută pentru a vindeca un dezechilibru interior grav, care amenință viața. Dacă ai voința de a o respecta timp de trei luni până la un an (în funcție de severitatea dezechilibrului), te vei face bine... suficient de bine încât să mănânci din nou asemenea preparate (chit că nu în exces). În lupta cu candida pentru refacerea stării de sănătate, vei deveni mai receptivă la nevoile organismului tău. Vei afla ce anume suportă și ce anume nu suportă el și vei începe să apreciezi valoarea unei alimentații sănătoase. Vei adapta Dieta la stilul tău de viață, inventându-ți propriile rețete și combinații preferate de alimente. Te vei delecta chiar și cu deserturile speciale pe care le-am creat.

La început, Dieta limitează alimentele pe care le poți mânca, dar, pe măsura îmbunătățirii stării de sănătate, poți să încerci o varietate mai mare de alimente sănătoase. Abaterea ocazională de la consumul acestor alimente nu-ți va mai provoca răul pe care ți-l provoacă acum. Dacă reapar unele simptome, vei fi în stare să revii la Dieta de bază și să te repui pe picioare.

Ponturi pentru citirea și stăpânirea *Dietei pentru un Organism Ecologic*

În aceste pagini vei găsi o mulțime de informații! Te va entuziasma faptul că vei primi răspunsuri la motivele de îngrijorare pe care ți le dă starea ta de sănătate - dar probabil că vei fi copleșită de toate lucrurile pe care trebuie să le știi și să le pui în practică atunci când începi Dieta. Nu-ți face griji - toate se vor așeza la locurile lor din momentul în care vei începe să experimentezi alimentele din Dietă.

Citește cartea de la un capăt la celălalt, subliniind ideile și acțiunile pe care le consideri importante. Pe urmă, după ce termini de citit și începi Dieta, întoarce-te și subliniază cu o *culoare diferită*, deoarece vei avea un alt punct de vedere.

Este posibil să constăți că unele informații se repetă în diferite capitole și secțiuni. Asta deoarece noi credem că este suficient de

important să fie scoase în evidență în mai multe locuri. Și-acum, te rugăm să ne permiți să ne prezentăm și apoi să începem...

POVESTEA DONNEI

„Un drum lung, marcat de studiu, experimentare, rugăciuni și credință m-a adus în punctul în care mă aflu astăzi: o femeie sănătoasă, optimistă, care vrea să împărtășească ceea ce a descoperit. Însă, pentru a ajunge în acest punct, am trecut prin multe, bune și rele, în campania mea de înfrângere a candidozei, afecțiune care secătuieste de vlagă însăși esența vitalității și stării de bine.

M-am născut cu o constituție sensibilă, inclusiv o alergie la lapte. Am avut permanent probleme pulmonare și răceli. Când mi s-a crăpat pielea în adolescență, am început să iau antibiotice. Pielea îmi era foarte galbenă, aveam foarte puțină energie și uneori eram foarte „aeriană” fără vreun motiv aparent. Antibioticele au condus la alergii alimentare și la probleme digestive - iar pielea nu mi se mai curăța dacă nu luam zilnic antibiotice. M-am dus la dermatolog și m-am plâns că antibioticele îmi dădeau arsuri la stomac și îmi provocau indigestie, însă medicul mi-a spus să nu-mi fac griji: sunt oameni care fac ani de-a rândul tratamente cu antibiotice fără nicio problemă.

Eram atât de orgolioasă, încât am continuat cu antibioticele până după vârsta de treizeci de ani. Cu toate acestea, știam că era ceva foarte în neregulă și, având un organism foarte sensibil, dețineam indicii că acel ceva era legat de alimentele pe care le mâncam. Așa că am început să caut intens răspunsuri.

Am încercat macrobiotice, igienă naturală, alimente crude și terapie cu megavitamine. I-am studiat pe unii dintre cei mai mari profesori din aceste discipline. Tot ceea ce am făcut mi-a îmbunătățit întrucâtva starea de sănătate, dar nu complet. În cele din urmă, profund frustrată, am renunțat și m-am rugat pentru ajutor. Atunci l-am cunoscut pe doctorul William Crook.

Doctorul Crook era un pionier în tratamentul persoanelor care sufereau de candidoză și cărțile lui au ajutat milioane de oameni. Am învățat de la el, ca de la toți profesorii pe care i-am avut până acum, însă nici el nu avea răspunsurile finale. Și astfel, după șase ani de căutări copleșitoare, folosindu-mă de cele mai importante adevăruri din tot ce am studiat, am pus la punct *Dieta pentru un Organism Ecologic*, care depășește toate aceste discipline, pentru a-i asigura omului pentru totdeauna o ecologie interioară echilibrată; totodată, am fondat o companie de nutriție denumită *Body Ecology, Inc.*

Am descoperit felul cum ne abatem de la starea de sănătate optimă pe care Creatorul nostru ne-a destinat-o și cum putem reveni la ea.

Toți cei care au respectat cu sfințenie *Dieta pentru un Organism Ecologic* au realizat progrese spectaculoase și sunt absolut încântată să îți o împărtășesc și ție, cititorule. Sunt încrezătoare că această carte îți va schimba viața. Dacă sistemul tău imunitar este slăbit până în punctul în care ai început să suferi de candidoză și dacă ai cheltuit foarte mulți bani, timp și ai depus eforturi ca să găsești un tratament pentru vindecare, îți promit că *Dieta pentru un Organism Ecologic* va fi sfârșitul căutărilor tale.

Georgia

Donna Gates,
Atlanta,

POVESTEA LINDEI

Dieta pentru un Organism Ecologic m-a ajutat să mă trezesc din cel mai crunt coșmar al vieții mele. Când am cunoscut-o pe Donna, trecuseră deja patru ani de când încercam să-mi dau seama de ce eram chinuită de simptome persistente de vaginită, dureri de cap, alergii alimentare și tulburări urinare și ale indicelui glicemic. Trecusem pe la prea mulți medici, încercasem medicamente și regimuri tradiționale și netradiționale, cheltuisem sute și sute de dolari - și încă nu scăpasem de simptome. Eliminaseam tot zahărul, alcoolul și produsele lactate din regimul meu alimentar cotidian; luasem 'je mii de suplimente de vitamine și minerale și încercasem și cure de curățare interioară, de mă albăstrisem la față. Făceam exerciții fizice în mod regulat și învățasem tehnici de relaxare.

Eram, probabil, cea mai sănătoasă persoană bolnavă din câte există, însă, până am început Dieta, simptomele mele au continuat să persiste. Pe urmă am aflat de la Donna cum să folosesc principiul combinării alimentelor și, în cazul meu, aceasta a fost cheia pentru accelerarea ratei de ameliorare a stării mele de sănătate.

Mă săturasem într-atâta să fac tot felul de lucruri care nu dădeau niciun fel de rezultat, încât, în momentul în care am găsit ceva ce a dat rezultate, m-am repezit înainte cât se poate de decisă. Am încercat să fac absolut tot ceea ce recomandă Donna. Zice să faci supă de legume - am mâncat-o, chiar dacă a mea ieșea în mod sistematic mediocră. Sustinea să se mănânce supă la micul dejun - am făcut-o.

Sunt absolut încântată să spun că majoritatea simptomelor mele au dispărut, iar restul sunt sub control. Când scriu aceste rânduri, starea mea de sănătate este în continuare excelentă, reintroduc diferite alimente în dieta mea cotidiană și, pentru prima oară după mulți ani, sunt împăcată cu corpul meu.

Rețetele Dietei mi-au fost într-adevăr de ajutor. La început, mi-a fost greu să-mi schimb felul de a gândi meniurile și preparatele, dar, după scurt timp, mi-a devenit o a doua natură. Această carte reprezintă anii îndelungați în care Donna a acumulat cunoștințe pe care le-a aplicat; tot ce spune este valoros și pertinent. Amândouă, ea și cu mine, suntem devotate scopului de a-ți aduce o ameliorare a stării de sănătate și te rugăm să parcurgi cartea de față cu atenție și să respecti sugestiile și recomandările. În sănătatea ta!

Linda Schatz,
Alexandria, Virginia

Partea I
INTRODUCERE:
RESORTUL INTERIOR NEȘTIUT

Capitolul 1

ECOLOGIE EXTERIOARĂ, ECOLOGIE INTERIOARĂ

Cu mulți ani în urmă, Rachel Carson, autoarea cărții *Silent Spring* - *Resortul neștiut*, avertiza că, încetul cu încetul, distrugem echilibrul ecologic al planetei noastre prin tratamentele chimice destinate culturilor. Se pronunța deschis împotriva pesticidelor care se strecoară în alimentele și în sursele noastre de apă potabilă și afectează și sănătatea noastră, și sănătatea generațiilor viitoare.

Într-o manieră similară, distrugem echilibrul firav al ecosistemelor care există în interiorul organismelor noastre. Acest ecosistem complex este populat de microorganisme care joacă un rol important în a ne menține un aspect tânăr și a ne da o senzație de sănătate și putere. Aceste ființe prietenoase, cunoscute sub numele de bacterii lactice, se găsesc în tractul digestiv, întărind sistemul imunitar și ajutând organismul să se apere împotriva bacteriilor „neprietenoase” și a agenților patogeni care provoacă îmbolnăviri.

De fapt, atât microorganismele prietenoase, cât și cele neprietenoase sunt permanent prezente în organismul nostru, dar, când suntem sănătoși, cele prietenoase le depășesc foarte mult numeric pe cele neprietenoase, menținându-ne ecosistemul interior într-o stare de armonie. Pe de altă parte, există mulți factori care ne slăbesc imunitatea și afectează acest echilibru: compușii chimici pe care îi adăugăm în alimente și mediu, dietele bazate pe preparate gen fast-food, stresul din viața noastră cotidiană și consumul larg de medicamente, mai ales antibiotice și hormoni. Când organismul se află într-o stare de slăbire, bacteriile neprietenoase se pot înmulți rapid, generând simptome cum ar fi durerile de cap, stările de greață, erupțiile cutanate și alergiile alimentare, ca și alte tulburări potențial mult mai grave.

Această carte se ocupă de refacerea sănătății noastre interioare, de întărirea sistemului imunitar și de stabilirea unui model de viață și alimentație corectă care ne mărește vitalitatea vreme de mulți ani de-acum înainte. *Dieta pentru un Organism Ecologic* îți pune la dispoziție instrumente de bază pe care le poți folosi pentru tot restul vieții și care te pot ajuta să îți asiguri un nou echilibru în viață. Oricine - suferind sau nu - are de câștigat de pe urma Dietei.

A sosit vremea refacerii ecologiei planetei noastre și ecologiei corpului nostru. Refăcându-ne starea de sănătate și imunitatea, ne putem restabili ecologia interioară și putem avea o șansă mult mai bună de a ne atinge toate scopurile, inclusiv cele ce vizează refacerea ecologiei lumii noastre exterioare.

Cele două fațete ale antibioticelor

În urmă cu aproximativ 40 de ani, antibioticele („împotriva vieții”) au devenit „gloanțele fermecate” ale tratamentului bolilor. Sunt considerate a fi medicamente miraculoase. Medicii au prescris antibiotice și pentru

afecțiuni simple, cum ar fi răcelile și acneea. Însă antibioticele nu omoară doar bacteriile care provoacă îmbolnăviri, ci și bacteriile benefice. Ele afectează ecologia interioară a organismului și permit organismelor neprietenoase să preia controlul.

Unul dintre tipurile cele mai familiare de organisme neprietenoase este *Candida albicans*. E o drojdie patogenă sau o ciupercă prezentă de obicei pe suprafețele interioare și exterioare ale organismului uman și coexistă în număr mic în tractul digestiv și în vagin, alături de microorganismele prietenoase. Proliferează atunci când avem o alimentație cotidiană bogată în zahăr și generatori de acid, dar săracă în minerale. Este un microorganism oportunist și profită rapid de orice slăbiciune a corpului nostru. Prin urmare, dacă ne hrănim necorespunzător, luând antibiotice sau modificându-ne echilibrul chimic al organismului cu anticoncepționale, îi asigurăm candidelor un mediu perfect pentru a prelua controlul. Vaginul și intestinalele sunt deosebit de permissive la așa ceva, însă ciuperca se poate răspândi rapid și prin circulația sanguină, începând să formeze colonii în interiorul și în jurul oricărui organ. Este ceea ce se numește o infecție sistemică. Doar două zile de tratament cu antibiotice precipită creșterea excesivă a populațiilor de

¹
candida la persoanele sensibile. Când se înmulțește, această drojdie produce metaboliți toxici, care circulă prin organism otrăvind și slăbind sistemul imunitar și sistemul endocrin.

Simptomele candidozei

Creșterea excesivă a populațiilor de candida duce la apariția unei afecțiuni numite candidoză sau complex asociat candidelor (CAC). Candidoza a fost asociată cu numeroase simptome, inclusiv alergiile alimentare, tulburările digestive, sindromul premenstrual, constipația cronică, durerile de cap repetate, vaginita cronică, sensibilitățile la compuși chimici și la mediu, slăbirea memoriei, lipsa limpezimii mintale și pierderea apetitului sexual. Complexul asociat candidelor apare odată cu alte afecțiuni, cum ar fi oboseala cronică, afecțiunile canceroase, SIDA, virusul Epstein-Bar, bronșita, pneumonia și deficiențele sistemului imunitar. Experții estimează că un american din trei (procentul fiind mai ridicat la generațiile mai tinere) suferă de candidoză, însă majoritatea nu atribuie simptomele de care suferă acestei epidemii moderne.

Pentru anularea creșterii excesive a populațiilor de candida, trebuie să ne refacem mediul intern care împiedică preluarea supremației de către candida. Acest fapt impune două inițiative majore: uciderea drojdiei nocive și a altor organisme parazitare oportuniste prin crearea unui pH ușor alcalin al sângelui și pe urmă recolonizarea cu bacterii prietenoase și refacerea unei digestii adecvate. Ambele măsuri sunt esențiale pentru repararea sistemului imunitar. Nu îți este de niciun folos să reinstaurezi colonii noi de bacterii prietenoase, în absența îmbunătățirii mediului, pentru ca ele să poată prospera.

Există o paralelă cu lumea exterioară. Să presupunem că vrem să reînviem populații ale unei specii aflate în pericol, cum ar fi cocorul american sau condorul californian. Putem înmulți în captivitate cele câteva

păsări rămase, iar apoi le putem elibera în fostele lor teritorii. Însă, dacă acele condiții care le-au pus în pericol existența de la bun început (bunăoară hrana neadecvată sau contaminarea locurilor de cuibărit) nu au fost schimbate, este posibil ca păsările să nu reușească să supraviețuiască sau să se reproducă.

Obstacole în calea refacerii ecologiei corpului

Când au fost folosite pentru prima oară, antibioticele puteau să omoare aproape orice tulpină de bacterii care provoacă infecții. Dar, în cele din urmă, bacteriile și-au modificat alcătuirea genetică și au început să reziste la medicamente. Acum, generațiile recente ale acestor tulpini rezistente s-au înmulțit și au devenit și mai puternice. Au o capacitate uluitoare de adaptare la diverse medii. Prin urmare, sarcina eliminării lor este extraordinar de dificilă, dar cheia constă în modificarea mediului astfel încât ele să nu mai poată supraviețui. *Dieta pentru un Organism Ecologic* ameliorează habitatul intern, astfel încât organismele neprietenoase să nu mai poată predomină în el.

O paralelă cu abuzul de antibiotice este reprezentată de abuzul de pesticide. Insectele au devenit rezistente la multe pesticide, obligându-i pe producători să schimbe formulele acestora. În plus, pesticidele omoară adeseori și ființe nevinovate - alte insecte, păsări, animale și plante. Este ceva comparabil cu distrugerea bacteriilor prietenoase de către antibiotice.

Punerea accentului pe probiotice

Bacteriile prietenoase (cunoscute și sub denumirea de probiotice, „pentru viață”), cum ar fi *Lactobacilul*, *plantarum*, *bifidus* și drojdia benefică (*Saccharomyces kefir* și *Torula kefir*), sunt esențiale pentru o gamă variată de funcții ale organismului. Ele ajută globulele albe ale sângelui să lupte împotriva bolilor, controlează bacteriile de putrefacție de la nivelul intestinelor, asigură factorii nutritivi importanți pentru formarea elementelor figurate sanguine, ajută digestia, protejează mucoasa intestinală, previne apariția diareei și a constipației și contribuie la eliminarea materiilor fecale. De asemenea, sintetizează cantități importante de vitamine ale complexului B și constituie sursa cea mai abundentă de vitamină B₁₂.

Magazinele care comercializează hrană naturistă vând flacoane cu probiotice, iar acestea, de regulă, sunt păstrate la frigider, ca să nu-și piardă eficacitatea.

Probioticele trebuie luate numai când este absolut necesar, iar când ești obligat/ă să le iei, respectă strict Dieta. Începe un tratament cu probiotice de îndată ce ai încheiat tratamentul cu antibiotice. Îți vom spune mai multe despre bacteriile prietenoase în cuprinsul acestei cărți.

Cum a început totul

Cei mai mulți dintre noi ne începem viața cu o fișă medicală curată, cu un corp perfect, și pe dinăuntru, și pe dinafară. Experții nu au căzut încă de acord de unde anume provin bacteriile prietenoase ale nou-născutului, dar știm cu siguranță că laptele de mamă le asigură creșterea. Pe măsura continuării hrănirii, bacteriile se localizează în tractul digestiv al bebelușului și în vaginul fetițelor. Este nevoie de aproximativ trei luni pentru consolidarea ecosistemului intern, iar, după acest interval de timp, cantitatea de bacterii lactice (prietenoase) ale sugarului se aseamănă cu a mamei.

Pe măsură ce se dezvoltă ecologia internă a copilului, bacteriile proliferază datorită zahărului natural din laptele matern și apoi din alimente, în special din carbohidrații complecși. Acest zahăr (laolaltă cu fibrele solubile) constituie materia primă asupra căreia acționează microflora benefică pentru a produce acizi grași cu lanț scurt. Organismul folosește foarte eficient sărurile sau esterii acestor acizi. Acetatul și lactatul sunt absorbite și consumate drept combustibil. Propionatul ajunge la ficat și sprijină reglarea metabolismului colesterolului. Butiratul ajută la reglarea energiei, metabolismului colesterolului și sintezei hormonilor. Ajută, de asemenea, la reglarea apoptozei (moartea programată a celulelor), pentru prevenirea formării în colon a polipilor și a cancerului.

Cum se modifică ecosistemele

Natura ne dă două forțe antagonice: procesul de schimbare, numit succesiune, și permanenta încercare de revenire la stabilitate sau homeostazia. Aceste procese se derulează atât în lumea noastră internă, cât și în cea externă.

De exemplu, să ne imaginăm că, în cursul unei furtuni de vară, un fulger declanșează un incendiu de pădure. Ploaia stinge focul și cele mai multe ființe părăsesc locul respectiv. Pe urmă începe o succesiune naturală, în anul următor, poate că în luminiș va crește ceva iarbă și s-ar putea să vezi că se întorc câțiva fluturi și alte insecte. Un an mai târziu, pe pajiște se adună animale mici. În vara următoare, din pământ ies tufișuri mici și puieți de copaci. Finalmente, locul respectiv redevine pădure, cu echilibrul său unic de forme de viață botanice și zoologice. S-a produs o schimbare - dar, cu timpul, s-a produs și o revenire graduală la stabilitate.

Când omul ajunge la pubertate și la vârsta adultă, chimia tractului digestiv se modifică și ea. Ecosistemul nostru intern trece printr-o succesiune. La nou-născuți, predomină anumite tulpini de bacterii prietenoase, dar, pe măsură ce creștem, devin predominante alte tipuri. Cu toate acestea, în tot acest timp, organismul nostru încearcă permanent să revină la homeostazie, la acel echilibru ecologic intern.

Lucrurile care distrug echilibrul ecologic, așa cum distruge un buldozer pădurea ori un tratament îndelungat cu antibiotice organismul, sunt factorii ce cauzează invazia de noi specii, care modifică și mai profund mediul și instaurează noi ecosisteme.

Când se întâmplă în organismul nostru, acest fenomen creează premisa pentru apariția îmbolnăvirilor.

Beneficiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*

Dieta ajută la refacerea mediului nostru intern, ceea ce, mai departe, creează baza pentru o stare de sănătate adevărată pe parcursul întregii vieți.

Dieta te va ajuta:

1. Să-ți fortifici organele, tractul digestiv și sistemul imunitar.
2. Să înfometezi drojdia.
3. Să-ți cureți organismul de reziduurile produse de drojdia care moare.
4. Să-ți echilibrezi compușii chimici interni.
5. Să-ți restabilești și să-ți hrănești ecosistemul.

Dieta te va mai ajuta și să te simți pur și simplu mai bine, fizic și mental. Este posibil să fi trăit, pentru scurtă vreme - sau ani de-a rândul unele sau toate simptomele pe care le-am menționat. Dieta și principiile pe care este elaborată ea dau răspunsurile pe care le căutai. Și-acum, să vedem care sunt principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Note

1. De Schepper, 1986.

Capitolul 2

TRECERE ÎN REVISTĂ A PRINCIPIILOR-CHEIE ALE DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC

Dieta pentru un Organism Ecologic sintetizează șapte principii de alimentație și vindecare. Ele sunt stâlpii domeniului holistic al sănătății. Unele sunt vechi de mii de ani, ca de pildă conceptele chinezești *yin* și *yang* (contractie/expansiune). Altele, cum ar fi Teoria combinării alimentelor, sunt mai recente.

Dieta împletește principiile asemenea pieselor unui joc de puzzle. Ele pot crea cadrul pentru o alimentație sănătoasă în tot restul vieții. Sunt curate și complementare. Această carte îți arată cum să le integrezi în programul tău zilnic. Când principiile sunt implementate adecvat, vei vedea că simptomele dispar, iar starea ta generală de sănătate se îmbunătățește.

Principiul nr. 1. Expansiune/Contractie

Anumite alimente, cum ar fi sarea, carnea și carnea de pasăre, fac organismul să se contracte. Stresul provoacă și el contractia sau încordarea. Când organismul e prea contractat, nu poate funcționa normal: circulația sângelui este încetinită, iar eliminarea reziduurilor ajunge în impas (constipația).

Alte alimente, cum ar fi zahărul, alcoolul și cafeaua, fac organismul să se extindă, să se deschidă și să se relaxeze. Persoanele care consumă cantități prea mari de alimente ce produc contractia, cum ar fi sarea și produsele alimentare sărate din carne, tânjesc după alimentele care provoacă expansiunea, în încercarea naturală a organismului de a-și asigura echilibrul. De exemplu, când mâncăm floricele sărate la film, adeseori recurgem la standul de dulciuri pentru o băutură răcoritoare dulce.

Al treilea grup de alimente, care nu sunt nici prea contractante, nici prea expansive, creează o echilibrare naturală a organismului. Aceste alimente reprezintă elementele definitorii ale Dietei. Vei fi încântat/ă să descoperi că sunt delicioase și ușor accesibile.

Pentru recâștigarea stării de sănătate și a unei ecologii interne ideale, scopul nostru trebuie să fie acela de a consuma alimente care se echilibrează și se completează unele pe altele, astfel încât să nu simțim nici expansiunea și nici contractia. *Dieta pentru un Organism Ecologic* îți arată cum să faci acest lucru.

Principiul nr. 2. Acid/Alcalin

Ploile acide ne-au poluat pădurile, lacurile și pâraiele, punând în pericol o mare varietate de animale și plante. În același fel, aciditatea crescută produsă de o alimentație săracă ne-a alterat chimia internă a organismului - sau echilibrul pH -, distrugând flora benefică a ecosistemului nostru

interior.

Îmbolnăvirea se instalează atunci când organismele noastre sunt prea acide și, prin urmare, toxice. Secretul succesului în vindecare este deținut de înțelegerea modului în care ne putem reechilibra chimia internă; refacerea echilibrului acid/alcalin (pH-ul) este esențială. Pentru lichidele din interiorul corpului uman, pH-ul este ușor alcalin. *Dieta pentru un Organism Ecologic* recomandă alimente care ajută la alcalinizarea organismului, fapt ce se concretizează într-un pH adecvat pentru funcțiile organismului și pentru proliferarea bacteriilor benefice.

Principiul nr. 3. Unicitatea

Când căutăm moduri de atingere a unei stări optime de sănătate, trebuie să ne amintim de faptul că suntem diferiți. Nu este vorba de ceva „de-a gata”. E posibil ca un supliment sau un aliment care ajută o persoană să nu fie deloc bun pentru o alta. Avem nevoi și dorințe diferite. Iar acestea se pot schimba în funcție de anotimp, de locul în care trăim, de alimentele disponibile sau de starea curentă a organismului.

Mai mult chiar, suntem inundați de informații despre nutriție, iar dintre acestea multe sunt confuze și vin în conflict unele cu altele. Știm că ar trebui să ne îngrijim mai bine, așa că fie încercăm cel mai nou supliment ori dietă la modă, fie revenim la rutina binecunoscută. Principiul unicității înlătură această confuzie. El scoate în evidență punctele-forte și punctele slabe ale unora dintre cele mai cunoscute diete, inclusiv ale celor bogate în proteine, cu alimente crude, macrobiotice și vegetariene. Îți vom spune cum să le adaptezi dacă suferi de o afecțiune imunitară cum ar fi candidoza.

Cu acest principiu, vei ajunge să ai încredere că *Dieta pentru un Organism Ecologic* reprezintă într-adevăr un sistem de sănătate și vindecare. Este fluid și flexibil, dar, cu toate acestea, oferă recomandări excelente pentru îngrijirea corpului.

Principiul nr. 4. Curățarea

Acesta este modul prin care natura îi permite organismului nostru să se descotorosească de toxine și de substanțele străine. Elementele figurate ale sângelui și țesuturile îmbătrânite sunt în permanență distruse și înlocuite cu noi celule și țesuturi. Reziduurile celulare trebuie îndepărtate și tocmai curățarea face acest lucru. Îți intră un fir de praf în ochi și începi să lăcrimezi - iată un mijloc de curățare a prafului. Organismul este invadat și răcești sau faci temperatură? Sistemul tău imunitar se pune pe treabă ca să dea virusul afară. Dieta te încurajează să primești curățarea cu brațele deschise, deoarece, întotdeauna, acest fapt se soldează cu un nivel mai ridicat al stării de sănătate și al imunității.

Principiul nr. 5. Combinarea adecvată a alimentelor

Acest sistem verificat de alimentație cu produse compatibile la fiecare masă ajută digestia și îmbunătățește starea generală de sănătate. Când

mănânci alimente care nu se combină corect, aparatul digestiv primește semnale amestecate în privința sucurilor și enzimelor digestive pe care trebuie să le elibereze. Alimentele rămân în tractul digestiv mai mult decât ar trebui și încep să fermenteze. Acest proces produce zaharuri care hrănesc drojdiile și paraziții și slăbește și mai mult tractul digestiv și sistemul imunitar.

Alimentele care putrezesc devin otrăvuri, poluând ecologia lumii tale interioare. E o imagine care îngreșează, dar este exactă. Pe măsură ce, pe pereții tubului digestiv, se adună alimente care stagnează, aici se formează un peisaj pe care numai virusurile, celulele canceroase și paraziții îl pot tolera, la fel cum șobolanii și alte animale ce se hrănesc cu stricăciuni trăiesc de pe urma gropilor de gunoi și a zonelor de colectare a deșeurilor industriale ale orașelor.

O combinație adecvată a alimentelor reduce foarte mult gazele, balonarea și excesul de greutate. E esențială pentru crearea unui mediu intern curat și eficient. Poți învăța cum se combină adecvat alimentele cu ajutorul următoarelor trei reguli de bază și îți vom pune la dispoziție o mulțime de exemple și meniuri.

Principiul nr. 6. Principiul 80/20

Când suferi de candidoză sau de alte afecțiuni ale sistemului imunitar, este esențial ca alimentele pe care le consumi să fie corect asimilate și apoi corect eliminate. Un tract digestiv sănătos e capabil să facă aceste lucruri, dar mulți oameni își slăbesc tracturile digestive supraalimentându-se sau consumând alimente necorespunzător combinate. Acest fapt îi impune aparatului digestiv să muncească din greu. Cele două reguli 80/20 te călăuzesc să mănânci moderat și să reduci această povară.

REGULA NUMĂRUL UNU: Mănâncă până când stomacul îți este 80 la sută plin, lăsându-l 20 la sută liber pentru digestie. REGULA NUMĂRUL DOI: 80 la sută dintre alimentele din farfurie trebuie să fie reprezentate de

legume terestre sau marine. Restul de 20 de procente pot fi proteine sau cereale și legume cu conținut de amidon.

Respectând Regula 80/20 și cea de combinație a alimentelor, nu te vei mai ridica niciodată de la masă simțindu-te supraplin/ă sau balonat/ă.

Principiul nr. 7. Pas-cu-pas

În natură, atât în viața noastră exterioară, cât și în cea interioară, totul se petrece într-o manieră pas-cu-pas, ordonată. Nu există mijloc prin care procesul pas-cu-pas să poată fi evitat. Pentru că nu a înțeles și nu a respectat acest principiu, omului nu-i merge bine.

Este posibil să fi irosit o mulțime de bani, de efort și de timp ca să te simți mai bine, dar te simți tot frustrat/ă, confuz/ă și ești în continuare foarte preocupat/ă de starea ta de sănătate. Primii pași către starea de bine sunt:

- Crearea unui ecosistem sănătos la nivelul intestinelor tale.
- Producerea de energie prin hrănirea glandelor suprarenale și a tiroidei.
- Înfrângerea tuturor infecțiilor - în special a infecțiilor cu fungi

periculoase.

- **Curățarea.**

Poți opta în legătură cu rapiditatea de a progresa în acest proces de vindecare, dar trebuie să construiești fundamentul stării de bine la fel cum o face și natura: pas-cu-pas. Până vei termina de citit această carte, vei înțelege perfect felul cum poți realiza propriii pași pentru a ajunge la o mai bună stare de sănătate.

Alimentele murate... Veriga-lipsă în toate celelalte sisteme de sănătate

Cei mai de seamă oameni de știință încearcă să identifice alimentele care îmbunătățesc starea de bine a organismului, dar *Dieta pentru un Organism Ecologic* știe deja unde pot fi ele găsite și cum trebuie preparate. Noile vedete ale unei diete cu adevărat sănătoase sunt alimentele murate! Murăm legumele, laptele de cocos, laptele de capră și de vacă ori coaja moale a nucilor de cocos tinere. Va dura ani de zile până când celelalte diete vor prinde din urmă Dieta pentru un Organism Ecologic și, în timp ce alții se află în continuare în căutarea unor răspunsuri, noi am conceput deja pentru tine un program complet. Nu trebuie să mai cauți în altă parte.

Grupa sanguină... O cheie specială pentru starea de bine

James D'Adamo și fiul său Peter, doi medici naturologi canadieni, au pus la punct și au testat o teorie care evidențiază ce anume ar trebui să mâncăm și chiar tipurile de exerciții fizice pe care ar trebui să le facem în funcție de grupa noastră sanguină. Conceptul celor doi ne venerează unicitatea, dar, cu toate acestea, ocolește focalizarea esențială a *Dietei pentru un Organism Ecologic* asupra creării unui ecosistem interior sănătos. Poți combina cele mai bune caracteristici ale dietelor grupelor sanguine și ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* trecând în revistă recomandările pe ți le facem.

Note

2. Vezi Capitolul 12, care conține o listă cu legume marine.

Capitolul 3

PONTURI DE SUCCES ÎN UTILIZAREA DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC ȘI A ACESTEI CĂRȚI

- *Dieta pentru un Organism Ecologic* este un ghid care explică atât motivele pentru care se deteriorează sănătatea, cât și modalitățile de a se ajunge la o alimentație mai sănătoasă. În primul rând, citește-o de la început și până la sfârșit; pe măsură ce începi să-i înțelegi principiile fundamentale, ea îți va întări hotărârea de a respecta Dieta. Pe urmă poți începe să o aplici *fără să fii copleșit/ă* de numeroasele sale recomandări. Este posibil ca începutul să fie mai dificil, deoarece poate constitui un mod cu totul nou de hrănire și preparare a alimentelor, așa că străduiește-te cât poți, știind că recompensa e reprezentată de o stare de sănătate și de o vitalitate superioare. Respectarea Dietei devine din ce în ce mai simplă pe măsura trecerii timpului. *Dieta pentru un Organism Ecologic* îți pune la dispoziție numeroase instrumente minunate pentru atingerea obiectivului tău: să te simți în general mult mai bine. Nu vei putea să aplici totul de la început. Trebuie să procedezi pas-cu-pas.
- Încearcă rețetele pe care ți le recomandăm. Cele mai multe dintre ele necesită doar câteva ingrediente și nu au nevoie de un timp îndelungat de preparare. Sunt hrănitoare - și delicioase!
- Această Dietă chiar dă rezultate! Încă din primele zile vei observa rezultate spectaculoase, mai ales dacă manifesti simptome severe și începi să le ataci în momentul în care poți obține cele mai mari beneficii de pe urma investiției tale de efort. De exemplu, prima acțiune este să elimini toate formele de zahăr din dieta cotidiană.
- Dieta a ajutat sute de mii de oameni să-și înfrângă suferințele, care îi făceau să se simtă îngrozitor. Oamenii sunt diferiți, așa că fiecare se vindecă într-un ritm diferit. Trebuie să ai încredere în recomandările Dietei și - fapt foarte important - să îți cunoști organismul și felul în care reacționează.
- Formează-ți un grup de sprijin alături de alte persoane care urmează Dieta. Puteți să faceți între voi schimburi de rețete, să rezolvați probleme și să ascultați reciproc subiectele care vă provoacă îngrijorare. Este un lucru foarte prețios, mai ales la începutul vindecării.
- Fii conștient/ă de faptul că, în cele din urmă, vei putea reintroduce în alimentația cotidiană alimente care nu se află pentru moment în Dietă, cum ar fi fructele, fasolea și alte cereale. Ai răbdare.

Ideile de bază:

1. Citește cartea.
2. Planifică meniuri cu alimentele care îți plac; du-te apoi și cumpără aceste alimente.
3. Folosește alimentele în rețete, preparând de fiecare dată suficiente pentru mai multe mese și gustări.

4. Recitește cartea până când principiile ți se întipăresc în minte clar.
5. Nu renunța niciodată înainte de atingerea scopului!

Capitolul 4

CUM A ÎNCEPUT TOTUL

Drojdia *Candida albicans* există de mii de ani, dar abia în timpurile moderne a preluat controlul asupra organismului uman și ne-a compromis imunitatea.

Drojdii și ciuperci: invadatorii tăcuți

Candida albicans este unul dintre numeroasele organisme din categoriile drojdiilor și ciupercilor prezente în organismul omului. În mod normal, „bacteriile prietenoase” se află în echilibru cu aceste organisme, astfel încât ele să nu se înmulțească scăpând de sub control, iar un sistem imunitar puternic supraveghează totul. Când însă scoatem ecologia organismului din starea de echilibru, din cauza stresului și/sau prin consumarea de zahăr ori antibiotice, prin respirarea unui aer de calitate îndoielnică și prin consumul de apă de calitate slabă - ori când ne compromitem starea de sănătate prin alte modalități, candida se înmulțește și scapă de sub control, provocând o mulțime de simptome.

Un proeminent imunolog de la Universitatea California, Alan Levin,³ estimează că un american din trei este afectat de candida. Organism unicelular, candida se reproduce asexuat și prosperă pe seama produșilor metabolici ai organismului: țesuturi moarte și zahăr din alimentele ingerate. Dacă nu se elimină sursa alimentară, candida monopolizează rapid sistemele întregi din organismul omului, ca de pildă tractul digestiv, și poate provoca un disconfort capabil să ajungă de la moderat la sever. Când devine acută, candidoza reprezintă frecvent o cauză majoră de deces, mai ales în cazul victimelor diverselor forme de cancer și SIDA.

Cum poți să știi dacă suferi de candidoză?

Din când în când, de-a lungul vieții, aproape sigur ai mai avut febră, stomac deranjat, probleme cu urechile, dureri de cap, erupții cutanate și alte afecțiuni fizice. În mod normal, ele trec foarte repede și simptomele nu reapar frecvent. Dacă apar totuși și mergi la medic ca urmare a uneia sau a mai multor afecțiuni de acest gen și dacă nu primești nicio explicație aparentă și niciun tratament, atunci e posibil să fie vorba de o afecțiune asociată candidiei.

Cercetătorii pun la punct actualmente analize de laborator pentru sânge și materiile fecale în scopul diagnosticării afecțiunilor asociate candidiei. Metodele primare de diagnostic folosite până în prezent au constatat în realizarea istoricului medical - anamneza - și în monitorizarea răspunsului la tratament. Folosește chestionarul și foaia de punctaj din Figura 1, care te ajută să decizi dacă problemele tale de sănătate sunt asociate cu candida. Chestionarul a fost conceput de dr. William Cook, pionier al diagnosticării și tratării candidozei. El este cât se poate de precis pentru autodiagnosticarea complexului de afecțiuni asociate

candidei. Cel mai bun mijloc de a stabili dacă suferi de candidoză este să încerci *Dieta pentru un Organism Ecologic* timp de zece zile și să urmărești dacă simptomele pe care le prezinți încep să dispară.

Candida - o spirală descendentă

Dezvoltarea excesivă a candidei este un cerc vicios. Dietele noastre cotidiene sunt pline de zahăr, care hrănește drojdia. La femei, sarcina și tratamentul cu pilule anticoncepționale produc modificări hormonale care încurajează dezvoltarea excesivă a drojdiei. Antibioticele, prezente în proporții excesive în sursele noastre alimentare și prescrise și de către medic, omoară nu numai bacteriile nocive, ci și bacteriile prietenoase care există în mod normal în țesuturile noastre, astfel încât se creează un mediu în care drojdiile se pot înmulți necontrolat. Un sistem imunitar normal, solid, poate să țină sub control dezvoltarea drojdiilor. Dar, când ele se dezvoltă excesiv, eliberează toxine ce slăbesc sistemul imunitar. În acest punct, sistemul slăbit nu mai poate să se apere împotriva microbilor, astfel încât aceste microorganisme se înmulțesc și invadează rapid țesuturile și organele, provocând infecții. Dacă iei antibiotice pentru a scăpa de aceste infecții, ciclul începe din nou.

FIGURA 1

Chestionarul și Foaia de punctaj pentru *Candida**

Acest chestionar înregistrează factorii din antecedentele tale medicale care promovează creșterea drojdiei comune, *Candida albicans* (Secțiunea A), și simptomele regăsite în mod curent la indivizii cu afecțiuni asociate prezenței acestor drojdii în organism (Secțiunile B și C). Pentru fiecare răspuns Da din Secțiunea A, se încercuiește punctajul de pe coloana Scorului corespunzătoare secțiunii respective. Se calculează scorul total și se notează în rubrica Total de la sfârșitul secțiunii. Pe urmă se trece la Secțiunile B și C și se calculează scorul urmându-se instrucțiunile de mai înainte.

Secțiunea A: Antecedente	Scorul
1. Ai luat tetracicline (Sumycin, Panmycin, Vibmmycin, Minocin etc.) sau alte antibiotice pentru acnee, timp de 1 lună (sau mai mult)?	50
2. În orice perioadă a vieții, ai luat alte antibiotice „cu spectru larg” pentru infecții respiratorii, urinare sau pentru alte infecții, timp de 2 luni sau mai mult, dar și pentru perioade mai scurte, de 4 sau de mai multe ori în decurs de 1 an?	50
3. Ai luat un medicament antibiotic cu spectru larg - fie și pentru o singură perioadă?	6
4. În orice perioadă a vieții, ai fost deranjat/ă de prostatită ori vaginită sau de orice alte probleme care ți-au afectat organele reproducătoare?	25
5. Ai fost însărcinată... de 2 sau mai multe ori? Odată?	5 3
6. Ai luat pilule anticoncepționale... mai mult de 2 ani? 6 luni până la 2 ani?	15 8
7. Ai luat Prednison, Decadron sau alte medicamente de tip	15

cortizon, oral ori prin inhalare... mai mult de 2 ani? 2 săptămâni sau mai puțin?	6
8. Expunerea la parfumuri, insecticide, mirosuri din magazinele de țesături sau la alte chimicale îți provoacă... simptome moderate spre severe? Simptome slabe?	20 5
9. Simptomele ți se agravează în zilele umede, întunecate sau în locurile pline de mușegai?	20
10. Ai suferit de ciuperca tălpilor, de viermi înelați, de „mâncărimea jocheului” sau de alte infecții cronice cu fungi ale pielii sau unghiilor? Aceste infecții au fost... severe sau persistente? Slabe sau moderate?	20 10
11. Ți se face poftă de dulciuri?	10
12. Ți se face poftă de pâine?	10
13. Ți se face poftă de băuturi alcoolice?	10
14. Fumul de tutun te deranjează realmente?	10
Scorul total, Secțiunea A	

* Completarea și calcularea scorului la acest chestionar ar trebui să vă ajute, pe tine și pe medicul tău, să evaluați măsura în care e posibil ca drojdia *Candida albicans* să contribuie la problemele tale de sănătate. Însă nu veți obține automat un răspuns cu Da sau Nu. O anamneză cuprinzătoare și un examen clinic sunt importante. În plus, ar putea fi adecvată efectuarea unor examene de laborator, cu raze X, și a altor tipuri de analize.

** Folosirea spray-urilor nazale sau bronhice care conțin cortizon și/sau alți steroizi stimulează înmulțirea excesivă a candidelor la nivelul tractului respirator.

Secțiunea B: Simptome majore

Pentru fiecare simptom prezent, se trece numărul corespunzător pe coloana Scorului: Dacă simptomul este ocazional sau slab... se acordă 3 puncte. Dacă simptomul este frecvent și/sau moderat-sever... se acordă 6 puncte. Dacă simptomul este sever și/sau te incapacitează... se acordă 9 puncte. Se calculează scorul total pentru această secțiune și se notează în rubrica de la sfârșitul secțiunii.

	Scorul
1. Oboseală sau letargie	
2. Senzație de epuizare	
3. Reducerea memoriei	
4. Senzație de „aerian” și „îreal”	
5. Incapacitate de luare a deciziilor	
6. Amorteți, arsuri sau gâdilături	
7. Insomnie	
8. Dureri musculare	
9. Slăbiciune sau paralizie musculară	
10. Dureri și/sau inflamarea articulațiilor	
11. Dureri abdominale	
12. Constipație	
13. Diaree	
14. Balonare, eliminare orală a gazelor sau gaze intestinale	

15. Senzație deranjantă de arsuri, prurit ori emisii vaginale	
16. Prostatită	
17. Impotență	
18. Pierderea dorinței sau a plăcerii sexuale	
19. Endometrioză sau infertilitate	
20. Crampe și/sau neregularități menstruale	
21. Senzație de tensiune premenstruală	
22. Crize de anxietate sau plâns	
23. Mâini sau picioare reci și/sau senzație de frig	
24. Tremurători sau iritabilitate care însoțesc senzația de foame	
Scorul total, Secțiunea B	

Secțiunea C: Alte simptome*

Pentru fiecare simptom prezent, se trece numărul corespunzător pe coloana Scorului:

Dacă simptomul este ocazional sau slab... se acordă 3 puncte.

Dacă simptomul e frecvent și/sau moderat-sever... se acordă 6 puncte.

Dacă simptomul este sever și/sau te incapacitează... se acordă 9 puncte.

Se calculează scorul total pentru această secțiune și se notează în rubrica de la sfârșitul secțiunii.

	Scorul
1. Somnolență	
2. Instabilitate sau agitație	
3. Lipsă de coordonare	
4. Incapacitate de concentrare	
5. Schimbări frecvente ale stării de spirit	
6. Dureri de cap	
7. Amețeli/pierderea echilibrului	
8. Senzație de presiune asupra urechilor... senzație de umflare a capului	
9. Tendință de formare ușoară a vânătăilor	
10. Eruptii sau prurit cronic	
11. Psoriazis sau urticarie recurentă	
12. Indigestie sau arsuri în epigastriu	
13. Sensibilitate sau intoleranță la alimente	
14. Scaune cu mucus	
15. Prurit rectal	
16. Uscarea gurii sau a gâtului	
17. Eruptii sau pustule orale	
18. Halenă	
19. Miros persistent al părului, picioarelor sau corpului, care nu poate fi îndepărtat prin spălare	
20. Congestie nazală sau picurarea nasului	
21. Prurit nazal	
22. Roșu în gât	
23. Laringită/pierderea glasului	

24. Tuse sau bronșită recurentă	
25. Dureri sau senzație de strânsoare la nivelul pieptului	
26. Respirație șuierătoare sau întretăiată	
27. Frecvență, urgență sau incontinență urinară	
28. Senzație de arsuri la urinare	
29. Puncte în fața ochilor sau vedere stranie	
30. Senzație de arsură sau lăcrimarea ochilor	
31. Infecții recurente sau lichid în urechi	
32. Dureri otice sau surzire	
Scorul total, Secțiunea C	
Scorul total, Secțiunea B	
Scorul total, Secțiunea A	
Scor total general (se adună totalurile de la Secțiunea A, Secțiunea B și Secțiunea C)	

* Deși afecțiunile enumerate în această secțiune apar în mod obișnuit la pacienți care suferă de afecțiuni asociate candidozei, tot în mod obișnuit apar și la pacienți care nu au candida.

Scorul total general

Scorul total general vă va ajuta, pe tine și pe medicul tău, să decideți dacă problemele tale de sănătate au vreo legătură cu candida. Scorurile femeilor vor fi mai mari, pentru că în acest chestionar sunt 7 rubrici care se adresează exclusiv femeilor, în timp ce numai 2 se aplică exclusiv bărbaților.

Problemele de sănătate asociate candidiei sunt prezente aproape cert la femeile cu scoruri de peste 180 de puncte și la bărbații cu scoruri de peste 140 de puncte.

Probleme de sănătate asociate candidiei sunt prezente probabil la femeile cu scorul de peste 120 și la bărbații cu scorul de peste 90.

Probleme de sănătate asociate candidiei sunt prezente posibil la femeile cu scorul de peste 60 și la bărbații cu scorul de peste 40.

La scoruri sub 60 la femei și 40 la bărbați, culturile de drojdii se dovedesc a fi mai puțin capabile să provoace probleme de sănătate.

Chestionar conceput de dr. William G. Crook, autorul cărții *The Yeast Connection and Women's Health - Legătura dintre candida și sănătatea femeii*, publicată de *Woman's Health Connection*

(www.yeastconnection.com). Material folosit cu acordul autorului.

Unele dintre cele mai importante cercetări medicale curente se referă la sistemul imunitar și la afecțiunile asociate cu un răspuns imunitar slab, cum ar fi SIDA, sindromul Epstein-Barr, cancerul și alte boli grave.

Candidoza reprezintă o creștere excesivă a populațiilor unui agent patogen sistemic grav. Această creștere poate fi redusă și cronică sau acută și letală. Simptomele pot să mascheze, să camufleze sau să însoțească alte afecțiuni, cum ar fi SIDA și cancerul. Prin urmare, dacă este contaminat cu candidoză, sistemul tău imunitar nu mai are forța să lupte împotriva altor afecțiuni critice. Candidoza poate fi corectată natural - asta fiind vestea cea bună - prin intermediul *Dietei pentru un Organism*

Ecologic.

Dieta este cheia

Ideea de bază spune că însănătoșirea înseamnă alimentație sănătoasă și detoxifiere, nu recurgere la tratament medicamentos sau la vitamine sub formă de pilule. Dacă nu-l hrănești cu alimente reale, care să conțină proteine, grăsimi și minerale, organismul tău nu va fi niciodată suficient de puternic ca să ia asupra lui această sarcină. Nu va fi capabil să se vindece singur, așa cum a fost creat ca să facă. Respectând *Dieta pentru un Organism Ecologic*, îți vei recăpăta puterile, sănătatea și starea generală de bine rapid și în mod natural - și, judecând după comentariile pe care le primim adeseori, s-ar putea să nu fii surprins/ă să descoperi că ajungi să te delectezi cu adevărat cu alimentele delicioase din Dietă.

Mai există și oameni, puțini la număr, care încă mai consideră candidoza ca pe un fel de „toană” sau fantoșă de boală, dar această neînțelegere începe să se limpezească. Pacienții ale căror simptome și acuze recurente nu pot fi rezolvate de medicii și specialiștii cu pregătire tradițională sunt adeseori trimiși pentru tratament la psihologi. Însă, atunci când încep o dietă și un stil de viață destinat controlului candidiei, acești pacienți răspund splendid, iar simptomele lor se risipesc. Chiar dacă chestionarul dr. Crook nu dovedește concludent că suferi de candidoză, îți garantăm că, atunci când vei începe *Dieta pentru un Organism Ecologic*, starea ta de sănătate se va ameliora, iar simptomele vor începe să dispară.

Unde se dezvoltă candida

Candida crește în intestin. Potrivit cercetărilor asupra anticorpilor realizate la Centrul Atkins, în peste 80 la sută dintre cazurile de boală Crohn și colită, este implicată o infecție cu o drojdie sau o ciupercă.

Atunci când sistemul imunitar este slab, candida invadează cu ușurință tractul intestinal, vaginul și sinusurile și iese la suprafață pe limbă. De asemenea, este posibil să se ascundă adânc în diverse organe. O masă asemănătoare unei mochetă se înfășoară în jurul măduvei spinării și al nervilor și adeseori se acumulează la baza creierului. Se poate masa în jurul inimii și al ficatului și poate afecta organele de reproducere, provocând chiar și endometrioza (în cazul femeilor).

Situația în care candida se înmulțește în sânge poartă numele de infecție sistemică. Ciuperca (drojdia) prosperă pe seama factorilor noștri nutritivi (minerale, proteine și grăsimi). Acest fapt generează alte deficiențe, mai ales de minerale (fier, seleniu, zinc etc.). În lipsa mineralelor, sângele omului ajunge la un pH acid.

Cele mai importante organe pentru crearea energiei sunt glandele suprarenale și tiroida. Ambele au nevoie de un aport permanent și constant de minerale. Când nivelul mineralelor este redus, ai foarte puțină energie. Simțindu-te extenuat, simți apoi o nevoie irepresibilă de carbohidrați pentru asigurarea energiei pe termen scurt. În diverse puncte (în special în oase și dinți) sunt concentrate cantități mai mari de

minerale, pentru menținerea echilibrului sângelui. Pe măsură ce organismul devine din ce în ce mai acid, infecția cu candida se amplifică și poate deveni chiar acută. În asemenea condiții acide, pot apărea infecții virale și chiar diferite forme de cancer.

Candida inundă organismul cu metaboliți toxici denumiți acetaldehide, gliotoxine și mannan.*

* Termenul se referă la o polizaharidă care se găsește în membrana celulară a drojdiilor. Din punct de vedere serologic, este similar cu structura glicoproteinelor mamiferelor.

Acetaldehida este un compus care dă simptomele mahmurelii de după consumul de alcool. Această toxină otrăvește țesuturile; este greu de eliminat și se acumulează în creier, măduva spinării și mușchi. (Reține, te rog, că inima și intestinalele sunt tot mușchi.) Acum poți înțelege simptomele de ceață în creier, slăbiciune și chiar dureri musculare. Gliotoxinele generează radicali liberi. Ele sunt foarte toxice pentru sistemul imunitar și distrug globulele albe ale sângelui, care luptă împotriva infecțiilor. Acesta este motivul pentru care persoanele cu candida se confruntă frecvent cu infecții și pentru care infecțiile cu drojdii sunt atât de greu de vindecat. Mannan-ul are de asemenea un efect imunosupresor semnificativ.

Scopul *Dietei pentru un Organism Ecologic* nu este să elimine complet drojdiile din organism - lucru de-a dreptul imposibil. Acestea pot exista în organismul nostru fără a-l afecta. Dimpotrivă, scopul Dietei este înfrângerea infecției cu candida scăpată de sub control și readucerea organismului la o stare în care să prevaleze un sistem imunitar sănătos.

Următorul nostru pas constă în investigarea principiilor fundamentale ale stării de sănătate și ale vindecării sistemului ecologic al organismului.

Note

3.Lorenzani, 1986.

Partea a II-a
PRINCIPII ALE DIETEI PENTRU
UN ORGANISM ECOLOGIC

Capitolul 5

PRINCIPIUL EXPANSIUNII ȘI CONTRACȚIEI

Timp de peste 5.000 de ani, filosofii răsăriteni au folosit extraordinarul principiu *yin/yang* pentru a explica funcționarea Universului. În domeniul vindecării, ca în toate aspectele vieții, această lege universală simplă și precisă dă niște răspunsuri pentru unele afecțiuni aparent misterioase, cum ar fi cancerul, sindromul oboselii cronice și candidoza. Ideea stăpânirii principiului *yin/yang* este adeseori copleșitoare și poate să impună o viață întreagă de studiu. Pentru simplificarea lucrurilor, extragem aspectele filosofiei *yin/yang* care se aplică în modul cel mai adecvat alimentelor și vindecării. Am numit asta Principiul expansiunii și contracției. Acest principiu își are originea în observarea fenomenelor naturale. Dacă stăpânirea lui pare ceva mai complicată la început, relaxează-te - acest principiu este inclus pe de-a-ntregul în *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Îl prezentăm aici pentru ca tu să reușești să îi înțelegi mecanismele.

Filosofii și vindecătorii Antichității au observat că în natură există forțe opuse care caută permanent echilibrul. Aceste forțe de sens contrar nu sunt simple energii care acționează unele împotriva altora, ci sunt, de fapt, două părți ale unui întreg. De exemplu, masculin și feminin par a se afla în opoziție, dar, de fapt, sunt extreme ale continuumului sexualității. Prin comparație cu „feminitatea”, „masculinitatea” e înțeleasă mai clar. Stânga este mai bine înțeleasă în raport cu dreapta. Susul ajută să se explice josul.

Deși par opuse și chiar antagonice, în realitate aceste forțe sunt complementare. De exemplu, stânga completează dreapta, de vreme ce, știind ce înseamnă stânga și dreapta, putem să navigăm și să explorăm. Majoritatea dintre noi ar fi de acord că masculinul completează femininul și invers.

Atunci când combini două opusuri complementare, poți să ajungi la o situație ideală sau la un echilibru. De exemplu, din combinația fierbinte și înghețat rezultă călduț.

Principiul expansiunii și contracției este util pentru înțelegerea energiei Ki (forța vitală din organismul nostru). Energia de contracție sau Ki e energia stocată, în timp ce energia de expansiune este energia eliberată. Energia de contracție e închisă și compactă, pe când energia de expansiune este deschisă, relaxată și activă. Energia de expansiune are o natură neîngrădită, în vreme ce energia de contracție este asemănătoare naturii apei: cedează, acceptă, dar e durabilă. Forța de contracție are o natură blândă, întunecată, concesivă și intuitivă. Forța de expansiune indică putere, strălucire și este expresia unei energii intense, puternice, potente (cum e energia Soarelui).

Ar fi util să subliniem aici că extremele contracției și expansiunii Ki nu sunt stări ideale ale energiei atunci când avem în vedere energia organismului. Idealul îl reprezintă echilibrul sau poziția de mijloc dintre cele două - când noi, femeile, ne simțim calme, echilibrate și cu adevărat puternice.

Prin urmare, boala înseamnă o energie extrem de contractată, închisă și compactă; sau o energie extrem de expansivă... cINETICĂ, nervoasă, inconfortabil de intensă. Candida este o drojdie cu o înmulțire foarte rapidă, expansivă, care prosperă în regiunile impure, întunecate, umede, contractate ale organismului.

Pentru vindecarea acestei afecțiuni, trebuie să oprim dezvoltarea agresivei drojdii refuzându-i hrana de care are nevoie - și în același timp transformând starea de dezechilibru, de slăbiciune, a sistemului imunitar într-o stare pozitivă, plină de energie. Consumul unor alimente adecvate este vital, deoarece și alimentele sunt clasificate potrivit Principiului expansiunii și contracției.

Cum afectează Principiul expansiunii și contracției alimentele pe care le mâncăm

Unele alimente, cum ar fi sarea, provoacă în interiorul organismului un fenomen de contracție. Sarea induce contracția fluidelor celulare. O cantitate prea mare de sare poate provoca deshidratare sau o pierdere severă de lichide corporale. Când consumăm sare, mai ales în cantități mari, ni se face sete. Probabil că ai pățit așa ceva la cinematograf, când ți s-a întâmplat să mănânci floricele extrem de sărate, după care ți s-a făcut sete.

4

Alimentele care conțin sare, cum ar fi cele de origine animală și brânza, produc de asemenea un fenomen de contracție. Prin urmare, carnea de vită, porc, miel și pasăre, ouăle și peștele sunt alimente ce generează contracție. Când mâncăm așa ceva, ne simțim mai strânși, mai închiși. O alimentație cotidiană bogată în asemenea alimente poate să provoace constipație.

Unele alimente, cum ar fi zahărul, declanșează în interiorul organismului un fenomen de expansiune. Circulația sanguină absoarbe rapid zahărul și produce energie. Dacă observi că te simți prea contractat, este posibil să sesizezi și că începi să tânjești după ceva expansiv (ceva ce conține zahăr), care să

te ajute să te relaxezi sau să te simți mai deschis. Toate alimentele care conțin zahăr (fructele, majoritatea produselor lactate, produsele dulci de patiserie și bomboanele) sunt alimente ce provoacă expansiunea.

Dieta pentru un Organism Ecologic te va învăța cum să realizezi echilibrul între alimentele pe care le consumi. Unele alimente sunt echilibrate în mod natural și vei dori să le ai des în farfurie. Te rugăm să studiezi cu atenție Diagrama expansiunii și contracției înainte să treci mai departe.

Pe lângă zahăr, observă că și alcoolul, cafeaua și medicamentele au ca efect expansiunea. Când sunt consumate în exces, produc o expansiune exagerată, așa că este posibil să te simți „aerian/ă”, confuz/ă și să-ți fie greu să te concentrezi.

Deoarece un organism sănătos se străduiește permanent să rămână într-o stare de echilibru, o cantitate prea mare de alimente ce provoacă expansiune te face să tânjești după produse capabile să genereze contracție și invers. De exemplu, dacă îngurgitezi prea multă sare sau

alimente de origine animală, vei tânji după dulciuri pentru a restabili echilibrul. O asemenea alimentație îți va menține organismul pe o traiectorie în zig-zag, care nu este deloc de dorit. Cel mai bine ar fi să consumi alimente de la mijlocul spectrului expansiune/contractie, iar când virezi ușor către o extremitate sau alta, alege alimente care să restabilească echilibrul și pe care să le consumi la aceeași masă. Meniurile din cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic* exact asta fac.

Reține, te rugăm: candidoza este o afecțiune expansivă, cu progres rapid în cadrul organismului. Pentru stabilirea echilibrului printr-o alimentație adecvată, ar trebui să consumi mai întâi acele alimente care au un efect de contractie ceva mai puternic. Iar pentru întărirea unui sistem imunitar slăbit, trebuie să mănânci mai multe alimente din centrul de echilibru al Continuumului Expansiune/Contractie. De exemplu, la început ar trebui să consumi mai multe ouă (contractie) decât mănânci în mod normal. Dar întotdeauna însoțește-le cu legume (echilibrare). Pe măsură ce starea ta de sănătate se ameliorează, pregătește-ți un procent și mai mare de mese cu alimente din centrul diagramei (partea hașurată).

Valoarea medicinală a sării de mare

Sarea este alimentul cu efectul cel mai contractant, însă rolul ei a fost înțeles total greșit. Sarea obișnuită de masă, pe care o consumăm aproape toți, este prea rafinată; îi lipsesc mineralele de care avem nevoie și are efecte nocive asupra organismului. Pe de altă parte însă, sarea de cea mai bună calitate e esențială pentru viață și are o valoare medicinală în alimentația noastră cotidiană.

De exemplu, sarea de mare echilibrează efectul expansiv al untului și uleiurilor folosite în *Dieta pentru un Organism Ecologic*.

De ce tânjim după dulciuri

Oamenii sunt ființe contractate (aparținem regnului animal), așadar căutăm dulciurile prin natura noastră, extinzându-ne gusturile în încercarea de a ne echilibra contractia. Nou-născuții (ființe mici și contractate) prosperă cu ajutorul laptelui matern, deoarece acesta e dulceag și apos, deci se extinde.

Stresul obligă organismul să se contracte. Și acest fapt explică de ce tânjim adeseori după alimente dulci, cum ar fi dropsurile, alcoolul și chiar tutunul: în lumea noastră, care trăiește într-un ritm trepidant, suntem expuși de obicei unui stres enorm.

Dieta pentru un Organism Ecologic satisface această nevoie cu ajutorul unei plante care este în mod natural dulce: stevia. Legumele dulci, precum ceapa, morcovii și dovleceii, o satisfac și ele. Le folosim din abundență în rețetele noastre. Gustul acru al alimentelor noastre fermentate anulează dorința de dulce. Te vei simți bine hrănit/ă și nu vei tânji după alimente care conțin zahăr. Cu o alimentație cotidiană lipsită de carbohidrați rafinați, vei începe să scazi în greutate, vei amâna procesul îmbătrânirii și îți vei reduce susceptibilitatea la îmbolnăviri. Dacă ești mamă și te simți vinovată de pofta permanentă de dulciuri a copilului, vei

descoperi în această carte soluția.

Mai multe despre ce să mâncăm

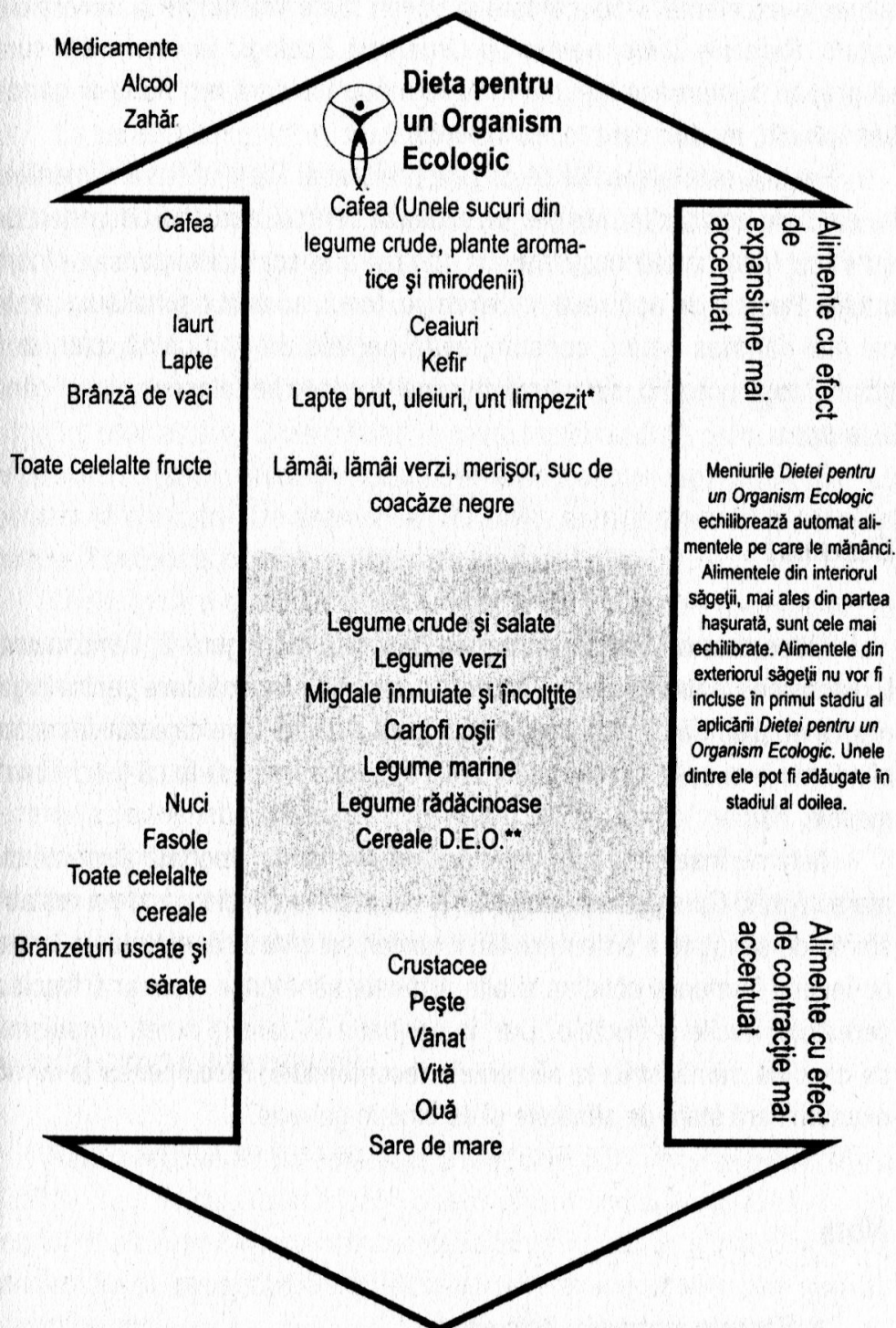
De câte ori consumi alimente cu efect de contracție, este vital să le echilibrezi cu unele cu efect de expansiune, care promovează sănătatea.

FIGURA 2

Continuumu! Expansiune/Contracție

FIGURA 2

Continuumul Expansiune/Contractie



* Unt limpezit (*ghee*, în lb. engl. în orig.). Este o varietate de unt originară din sudul Asiei, unde e folosită în mod curent în gastronomie și cu scopuri rituale. Se obține prin topirea untului pentru a se permite separarea componentelor sale după densitate.

** Numai *quinoa*, hrișcă, mei și *amaranth*.

Medicamente
Alcool
Zahăr
Cafea
Iaurt
Lapte
Brânză de vaci
Toate celelalte fructe
Nuci
Fasole
Toate celelalte cereale
Brânzeturi uscate și sărate

Dieta pentru un Organism Ecologic

Cafea (Unele sucuri din legume crude, plante aromatice și mirodenii)
Ceaiuri
Kefir
Lapte brut, uleiuri, unt limpezit*
Lămâi, lămâi verzi, merișor, suc de coacăze negre

Legume crude și salate
Legume verzi
Migdale înmuiate și încolțite
Cartofi roșii
Legume marine
Legume rădăcinoase
Cereale D.E.O.**

Crustacee
Pește
Vânat
Vită
Ouă
Sare de mare

Alimente cu efect de expansiune mai accentuat

Meniurile *Dietei pentru un Organism Ecologic* echilibrează automat alimentele pe care le mănânci.

Alimentele din interiorul săgeții, mai ales din partea hașurată, sunt cele mai echilibrate.

Alimentele din exteriorul săgeții nu vor fi incluse în primul stadiu al aplicării Dietei pentru un Organism Ecologic. Unele dintre ele pot fi adăugate în stadiul al doilea.

* Unt limpezit (ghee, în lb. engl. în orig). Este o varietate de unt originară din sudul Asiei, unde e folosită în mod curent în gastronomie și cu scopuri rituale. Se obține prin topirea untului pentru a se permite separarea componentelor sale după densitate.

** Numai *quinoa*, hrișcă, mei și *amaranth*.

Cum fructele nu apar în Dietă (iar cafeaua, alcoolul și zahărul inhibă vindecarea), rămânem cu legumele terestre și marine, uleiul de cea mai bună calitate, untul obișnuit, untul limpezit și plantele simple. Toate sunt alimente excelente, vindecătoare și conțin toate vitaminele și mineralele naturii. Rețetele *Dietei pentru un Organism Ecologic* te vor învăța cum să prepari numeroase legume în niște moduri la care nici nu te-ai gândit până acum, moduri care te vor vindeca.

Peștele este alimentul de origine preferat al Dietei. Dintre alimentele cu efect de contracție, peștele se situează cel mai aproape de partea de echilibru (sau partea hașurată din centru) a spectrului expansiune/contracție. Peștele de apă rece, de exemplu tonul, somonul și halibutul, este cel mai sănătos pentru consum; evită peștele de apă caldă, cum ar fi bibanul roșu oceanic, din cauza chimicalelor care se folosesc atunci când este prins.

Rezumat

Alimentele enumerate în partea hașurată din Figura 2, Continuumul Expansiune/Contracție, asigură energia cea mai vindecătoare pentru organismul omului. Fă din ele partea principală a alimentației tale cotidiene, iar când mănânci ceva din exteriorul părții hașurate, asigură-te că-ți echilibrezi mesele.

Asta nu înseamnă că nu vei mai putea mânca vreodată alimente din afara săgeții. Cu siguranță, după ce îți vei rezolva candidoza și vei restabili starea de sănătate a sistemului tău imunitar, vei putea să reintroduci încetul cu încetul în meniul cotidian și alte alimente sănătoase, cum ar fi fasolea, cerealele, nucile și fructele. Dar, în perioada în care îți cureți organismul de candida, rămâi strict la alimentele recomandate; recompensa ta va fi o extraordinară stare de sănătate și de bine în general.

Note

4. Sângele animalelor este sărat.

Capitolul 6

PRINCIPIUL ACID ȘI CEL ALCALIN

La fel cum temperatura normală a corpului uman este de 37° Celsius, există și alte mărimi care definesc starea normală de sănătate sau homeostazia organismului nostru. Nivelul zahărului, cel al oxigenului și cel al dioxidului de carbon din sânge trebuie să fie, toate, constante; iar pH-ul (echilibrul dintre caracterul acid și caracterul alcalin) fluidelor corporale, inclusiv al sângelui, trebuie să fie 7,4, adică ușor alcalin.

Pentru refacerea stării de sănătate, este vital să știi cum poți să-ți menții sângele ușor alcalin. Dezechilibrul în sensul unei acidități prea accentuate le permite drojdiilor, virusurilor, celulelor rebele (canceroase) și diverșilor alți paraziți să prospere. De asemenea, aciditatea conduce la stări și afecțiuni cum ar fi oboseala cronică, artrita și alergiile.

Dieta tipică a omului modern este bogată în alimente care fac ca organismul să devină acid. În atari condiții, nici nu este de mirare că aceste afecțiuni grave devin tot mai frecvente. Dacă suferi de o afecțiune acidă ca urmare a unei diete alimentare acide, organismul tău încearcă în mod permanent să revină la o stare mai apropiată de cea de echilibru, recurgând la rezervele de minerale alcaline din depozite: sodiu, calciu, potasiu și magneziu. Dacă vei continua să consumi alimente generatoare de aciditate, îți vei săraci și mai mult organismul de mineralele din depozite, creându-ți un deficit mineral care în timp poate deveni sever.

Soluția simplă și evidentă

Pentru rezolvarea unei afecțiuni acide, consumă alimente generatoare alcaline. Însă, în cazul candidozei, putem mânca numai acele alimente generatoare alcaline care nu hrănesc drojdiile sau paraziții și refac sistemul imunitar. Există zece categorii de alimente generatoare alcaline care satisfac aceste cerințe.

Alimentele alcaline pe care le poți consuma:

- Majoritatea legumelor terestre
- Legumele marine (vezi Capitolul 12)
- Mei, *quinoa* și *amaranth* (disponibile în magazinele cu hrană naturistă; vezi Capitolul 12)
- Sarea de mare (de bună calitate)
- Plantele și ceaiurile de plante cultivate organic.
- Semințele (cu excepția susanului)
- Apa minerală (carbogazoasă și plată)
- Lămâile; lămâile verzi; fructele de pădure și sucurile acre, neîndulcite din rodii; sucul de merișor neîndulcit; coacăzele negre
- Oțet curat din cidru de mere
- Legume murate și lichide probiotice (vezi Capitolul 14)
- Kefir - dacă poți să consumi lactate (vezi Capitolul 15)

- Migdale înmuiate și încolțite

Alimente alcaline care nu apar în Dietă:

Toate celelalte fructe.

Fructele creează un mediu alcalin după ce sunt metabolizate și, de obicei, sunt foarte bune pentru om. Pe de altă parte însă, în cazul unor tulburări ale sistemului tău imunitar, ele au un conținut prea ridicat de zahăr, așa că hrănesc drojdiile și ceilalți paraziți.

Alimentele care generează acizi sunt rele?

Nu. Dimpotrivă, unele alimente generatoare de acizi sunt chiar necesare, datorită valorii lor nutritive și asigurării echilibrului adecvat al pH-ului. Raportul ideal de generare acidă și generare alcalină, în volume, la orice masă, ar trebui să arate astfel:

Aproximativ 20 la sută dintre alimentele din farfurie ar trebui să fie generatoare acide și aproximativ 80 la sută - generatoare alcaline.

Pentru mai multe informații în privința creării echilibrului 80/20, vezi Capitolul 10 și Figura 7.

Alimente generatoare acide pe care le poți consuma:

- Alimente de origine animală, cum ar fi carnea de vită și pasăre, ouăle, peștele și crustaceele
- Hrișcă
- Uleiuri organice nerafinate
- Stevie - concentrat lichid și pulbere albă

Alimente generatoare acide pe care nu trebuie să le mănânci:

Alimentele cu potențial ridicat de generare acidă care nu apar în Dietă sunt: zahărul, bomboanele, băuturile răcoritoare, produsele din făină, fasolea, produsele din soia și tofu, nucile (cu excepția migdalelor) și untul din nuci, vinul, berea, zaharina, NutraSweet, alcoolul și oțetul rafinat din comerț. Deoarece toate sunt alimente procesate, care conțin conservanți și compuși chimici, sunt generatoare acide și te rugăm să le eviți.

Exemple de mase echilibrate, aplicând regulile 20%/80% și acid/alcalin:

Exemplul 1

- (20 la sută) Ouă jumări moi (1 ou întreg + 2 gălbenușuri)...
- (80 la sută) ...cu *kale* sotate cu ceapă și legume din murături Ceai verde îndulcit cu stevia, dacă dorești 120 ml de kefir din cocos tânăr

Exemplul 2

- (20 la sută) O cereală din *Dieta pentru un Organism Ecologic...*
- (80 la sută) ...cu ceapă, morcovi și mazăre sotate Legume murate
120 ml de kefir din cocos

Supă-cremă de broccoli

Salată din frunze verzi cu sos de salată (și uleiuri nerafinate)

Exemplul 3

- (20 la sută) Somon la grătar...
- (80 la sută).. .cu fasole verde cu usturoi
Praz și dovlecel galben sotate și legume murate

Pot să îmi pregătesc o masă numai din alimente generatoare alcaline?

Da. Absolut. Mesele cu preparate generatoare alcaline vindecă și echilibrează. Sunt recomandate în special în primele trei zile ale Dietei, pentru refacerea rapidă a organismului și readucerea lui la o stare mai normală. Am recomandat de asemenea o masă compusă exclusiv din alimente generatoare alcaline ori de câte ori se face o curățare (vezi Capitolul 8).

Un exemplu de asemenea masă ar fi:

Broccoli cu supă de fenicul proaspăt (vezi rețeta de la Partea a VII-a), legume murate, un amestec de legume sotate (ceapă, usturoi, morcovi, dovleci și dovlecel galben) și o salată cu sosul *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Există alimente care să aparțină unui grup neutru?

Da, untul crud și untul limpezit au un pH neutru, de echilibru.

Ce altceva mai provoacă aciditate?

Aciditatea sângelui și a fluidelor din organism poate fi provocată de:

- Constipație
- Deficit de minerale (calciu, magneziu, potasiu, sodiu etc.)
- Slăbirea ficatului și/sau a rinichilor
- Consumul excesiv de proteine de origine animală (vezi Capitolul 10)
- Combinarea inadecvată a alimentelor (vei avea ocazia să citești cât de curând despre acest subiect)
- Supraalimentarea. Persoanele care prezintă dezechilibre ale ecologiei organismului se supraalimentează aproape întotdeauna. Par să nu reușească să-și satisfacă poftele alimentare irepresibile, mai ales pofta de zahăr, pâine, produse lactate și fructe. Acest fapt se datorează în

parte apetitului insațiabil al candidiei. De asemenea, lipsa unui ecosistem intern echilibrat care să ajute la digerarea normală a alimentelor ne face să manifestăm deficiențe nutriționale, unele chiar severe. Prin urmare, organismul cere disperat să-i dăm hrană reală.

- Abuzul de droguri (atât medicinale, cât și recreaționale). Acest abuz stimulează organele, care eliberează hormoni și cresc nivelul zahărului sanguin. Consumul de droguri are același efect negativ precum consumul de zahăr. Organismul are nevoie de o cantitate mare de minerale pentru a reveni la starea de echilibru.
- Exercițiile fizice. Mișcarea poate face sângele acid, dar, când respiri profund și rapid în timpul exercițiilor fizice, organismul eliberează dioxid de carbon și atunci sângele devine mai alcalin.
- Stresul
- Emoțiile negative, cum ar fi furia, resentimentele, vinovăția și frica
- Oboseala provocată de stres

Aciditatea excesivă a sângelui slăbește sistemul respirator, fapt ce se concretizează în diminuarea respirației și, deci, în inhalarea unui volum mai redus de oxigen. Prin urmare, celulele au la dispoziție mai puțin oxigen. Această situație conduce la accentuarea oboselei. Nu-i de mirare că extenuarea este un simptom curent al candidozei, oboselei cronice, SIDA și al diferitelor forme de afecțiuni canceroase. Din această cauză, recomandăm insistent respirația profundă și exercițiile aerobice, pentru introducerea unui volum mai mare de oxigen în organism.

Dacă simți că începi să uiți, te simți aerian/ă sau permanent dezorganizat/ă, este posibil ca de vină să fie aciditatea sângelui, care provoacă o lipsă de claritate a minții. Un organism alcalin contribuie la o gândire limpede și la acțiuni precise.

Când celulele trăiesc prea mult timp în condiții acide, se adaptează la ele, suferind mutații și devenind maligne. Afecțiunile care sporesc aciditatea organismului nostru pe termen lung asigură un mediu perfect pentru cancer, iar afecțiunile autoimune precum SIDA pot să înflorească. Majoritatea oamenilor care suferă de asemenea afecțiuni au și candidoză.

Nu trăi cu sentimentul că trebuie să deții cine știe ce cunoștințe deosebite legate de Principiul acid/alcalin pentru a te face bine. Da, este nevoie să citești, să studiezi și să aplici cunoștințele pentru a te simți confortabil în practicarea lor, însă *Dieta pentru un Organism Ecologic* are inclus în ea Principiul acid/alcalin (vezi Figura 3). Din momentul în care te-ai familiarizat cu toate elementele Dietei și ai aflat ce minunată varietate de alimente îți stă la dispoziție, vei încorpora acest principiu cu ușurință în planificarea meniurilor tale.

FIGURA 3

Alimente acide și alcaline

Ce intră în meniul *Dietei pentru un Organism Ecologic*

Alimentele generatoare acide pe care le poți consuma:

Alimente de origine animală (vită, pasăre, ouă, pește, crustacee)

Hrișcă
 Uleiuri organice nerafinate
 Stevia (plantă erbacee)
 Alimentele generatoare alcaline pe care le poți consuma:
 Legume terestre (majoritatea)
 Legume marine
 Mei, *quinoa* și *amaranth*
 Sare marină
 Plante erbacee și ceaiuri din plante
 Semințe (cu excepția susanului)
 Apă minerală (plată sau carbogazoasă)
 Lămâi, lămâi verzi, merișor neîndulcit, coacăze negre
 Alimente murate
 Oțet organic crud din cidru de mere
 Legume crude murate
 Kefir (vezi Capitolul 15)
 Migdale înmuiate și încolțite

	Alimente naturale: Unt Unt limpezit
Ce intră în meniu	Alimente generatoare acide: Zahăr, dropsuri, băuturi răcoritoare Produse făinoase Fasole, produse din soia și tofu Nuci și unt din nuci Vin, bere, alcool Zaharină, NutraSweet, Equal Oțet rafinat din comerț Alkaline-forming foods: Fruits (cu excepția celor enumerate mai sus)

Note

5. Migdalele, deși sunt alcaline, sunt uneori greu de digerat, din cauza unui compus care inhibă enzimele conținute de coaja lor maronie. Înmuierea și încolțirea duce la eliminarea acestui inhibitor. Untul de migdale are un conținut prea mare de ulei pentru persoanele care au ficatul congestionat (vezi Capitolul 21). Toate celelalte nuci sunt generatoare acide și e bine să le eviți până când ecosistemul tău intern se recolonizează, iar digestia ți se îmbunătățește.

Capitolul 7

PRINCIPIUL UNICITĂȚII

Noi, oamenii, împărtășim mai multe caracteristici, dar, la bază, cu toții avem nevoi unice distincte, visuri diferite și situații variabile diferite.

Această observație se aplică și în privința sănătății. Organismul nostru se schimbă în permanență. Se schimbă în funcție de anotimp, de temperatură, de locul în care trăim, de vârstă, de starea psihică. Asta înseamnă că avem nevoie de moduri diferite de întreținere a sănătății, în funcție de toate variabilele care ne afectează viața cotidiană.

De asemenea, trăim într-o lume în care facem în permanență alegeri dintr-un șuvoi copleșitor de informații. Toată această libertate e minunată, dar adeseori este însoțită de confuzii privitoare la calea „bună”, la adevăr sau la soluția optimă pentru situațiile noastre individuale.

În acest capitol, risipim o parte din confuzia cu care este posibil să te confrunți în strădaniile tale de a descoperi ce anume dă rezultate în cazul tău. Îți punem la dispoziție o idee de ansamblu asupra celor mai populare diete, despre care probabil că ai auzit sau pe care probabil că le-ai încercat chiar o vreme. Îți vom arăta în ce mod sintetizează principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic* ceea ce e mai bun în fiecare dintre ele, ca să te ajute și mai mult să te vindeci. Pe urmă vei putea să faci o alegere în cunoștință de cauză și să treci la acțiune, știind cu siguranță că poți schimba calea odată cu schimbarea nevoilor tale, pentru a descoperi ceea ce este bine pentru tine. Când încerci un nou mod de hrănire, este vital să urmărești reacțiile organismului tău și să evaluezi cu calm dacă respectiva nouă cale te readuce la echilibru.

Veriga-lipsă dintre dietele binecunoscute

Fiecare dietă pe care o discutăm în cele ce urmează te învață o parte din „adevărul” care ți se poate părea util pentru propria vindecare, dar tuturor le lipsește elementul esențial în obținerea unei stări optime de sănătate. Acest element rezidă în focalizarea *Dietei pentru un Organism Ecologic* asupra ecosistemului interior și în necesitatea aducerii acestui ecosistem într-o stare de echilibru. Regimul pe grupele sanguine, în cadrul căruia alimentele pe care le consumi și chiar genul de exerciții fizice pe care le efectuezi sunt determinate de grupa sanguină, se apropie cel mai mult de respectarea unicității tuturor oamenilor dar, asemenea tuturor celorlalte, nu dă dovadă că ar înțelege candidoza și legătura ei cu compromiterea sistemului imunitar. Însă are foarte multe de oferit, astfel încât vom dedica un capitol întreg mijloacelor prin care te poate ajuta.

Dieta bogată în proteine

Cea mai populară, poate, dintre dietele alternative o reprezintă sistemul bogat în proteine și sărac în carbohidrați atribuit doctorului Robert Atkins, sistem care acum pare să aibă o mulțime de varietăți. Mulți oameni scad în greutate și se simt foarte bine atunci când încep această

dietă. Carbohidrații pe care mulți dintre noi îi consumăm în exces provoacă fluctuații acute ale nivelului glucozei și hormonilor în sânge, duc la stocarea de grăsimi, creează o afecțiune acidă a sângelui și hrănesc drojdiile. Eliminarea lor este esențială. Această dietă este destul de valoroasă și în privința combinării alimentelor, deoarece ajută oamenii să scadă în greutate, să elimine balonarea și să se simtă mai bine (vezi Capitolul 9).

Bacteriile și drojdiile prietenoase trebuie să fie prezente la nivelul intestinelor pentru convertirea metaboliților toxici ai proteinelor în aminoacizi utili. Dacă acest lucru nu se întâmplă, intestinele se murdăresc și se poluează. Iar o asemenea situație poluează întregul organism. Pe termen lung, odată cu trecerea anilor, consumul unor cantități mari de proteine de origine animală de două sau trei ori pe zi așază o grea povară pe ficat, rinichi, inimă și intestine.

Dieta pentru un Organism Ecologic îngăduie consumul de proteine de origine animală cele mai potrivite pentru grupa ta sanguină. Îți sugerăm ca, dacă este posibil, să servești mesele cu proteine între orele 11 și 14 și îți recomandăm cu toată tăria să iei enzime digestive (vezi Capitolul 12). Păstrează nivelul consumului de proteine în jurul a 20 de procente din masă, ingerează proteine laolaltă cu o multitudine de legume terestre și marine și, fapt deosebit de important, adaugă bacterii prietenoase din alimentele de cultură, deoarece sunt esențiale pentru digerarea proteinelor.

Îți sugerăm de asemenea să îți asiguri proteine din surse vegetale, cum ar fi algele, semințele înmuiate și migdalele, iar mai târziu din soia fermentată (miso) și kefir (dacă digeri caseina). Pe măsură ce digestia ți se îmbunătățește, poți să mănânci fasole înmuiată și încolțită (crudă sau fiartă) cu legume (crude, fierte și fermentate).

Dietele bogate în proteine duc lipsă de fibre adecvate. În *Dieta pentru un Organism Ecologic*, fibrele provin parțial din cerealele bogate în proteine, care constituie o parte importantă a Dietei și contribuie la crearea și menținerea unui ecosistem interior sănătos.

Dieta cu alimente crude

Creată de Ann Wigmore cu mulți ani în urmă, această dietă se concretizează prin eliminarea rapidă a toxinelor, cu accent pe curățarea ficatului și colonului. Este benefică pentru persoanele care suferă de cancer și care trebuie să se detoxifice rapid ca să-și salveze viața. Consumul de alimente crude este esențial dacă te lupți cu o afecțiune virală activă, cum ar fi SIDA declarată, sau cu un acces de herpes. Însă, când infecția virală se află în adormire, trebuie să recurgi la o dietă mai întăritoare.

Vezi tu, virusurile sunt prezente în sângele majorității oamenilor și în mod sigur în cel al persoanelor care suferă de candidoză. Un sistem imunitar sănătos ajută la menținerea acestor virusuri în adormire și sub control. Dar, după cum știi în urma lecturării Capitolului 6, când organismul devine prea acid, virusurile se folosesc de posibilitatea de a prospera și te confrunți cu o recrudescență. Când infecțiile virale devin

active într-un asemenea mod, există întotdeauna o „febră” interioară redusă. Prin urmare, trebuie să mănânci alimente crude, care „răcoresc” organismul.

Astfel, poți să gestionezi orice afecțiune virală consumând produse adecvate în momentul adecvat și monitorizând cu atenție răspunsul propriului organism. Când virusul este inactiv, hrănește-ți și întărește-ți organismul cu alimente care să te „încălzească” (preparate) și cu produse crude și fermentate. Când virusul devine activ, răcorește-ți și curăță-ți organismul cu alimente crude. La modul ideal, o dietă cu alimente crude dă rezultatele cele mai bune pe vreme toridă și când trăiești într-un climat cald. Dacă te documentezi puțin, vei constata că toți marii susținători ai Mișcării alimentelor crude își au sediile în regiuni cu climă caldă, cum ar fi Florida, Arizona, California sau Porto Rico.

Mulți oameni care urmează dieta cu alimente crude înțeleg prea puțin valoarea grăsimilor și a uleiurilor organice nerafinate - alimente importante din *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Dieta cu alimente crude violează de obicei regulile de combinare a alimentelor și permite consumul unor cantități prea mari de fructe și deserturi dulci preparate din fructe și nuci. Pe de altă parte, vei găsi unele rețete extraordinare pentru prepararea de pateuri și „biscuiți” deshidratați din semințe, nuci și legume. Doar să ai grijă să nu exagerezi cu ele. Nucile sunt bogate în arginină, un aminoacid care declanșează puseuri virale, și în oxalați. Alimentele bogate în oxalați nu prea sunt tolerate când există o disbioză intestinală. Faptul că, după ce mănânci așa ceva, energia din tine se scurge brusc reprezintă un indiciu că respectivele alimente nu sunt bune pentru tine.

Dacă te hotărăști să încerci versiunea *Dietei pentru un Organism Ecologic* cu alimente crude, asigură-te că eviți fructele, concentratul din cotiledoane de grâu*, Rejuvelac și aminoacizi Braggs**. Aceste alimente accentuează problema generată de candida.

* Concentratul din cotiledoane de grâu este un aliment preparat din cotiledoanele grâului comun, *Triticum aestivum*. Se comercializează fie sub formă de suc, fie sub formă de pulbere concentrată. Produsul se deosebește de malțul din grâu prin faptul că se servește uscat prin congelare sau proaspăt, în vreme ce malțul este uscat prin convecție. Pe de altă parte, grâul pentru concentratul din cotiledoane este lăsat să crească mai mare decât pentru malț. Asigură un aport de clorofilă, aminoacizi, minerale, vitamine și enzime. Beneficiile pentru sănătate ale concentratului din cotiledoane de grâu merg de la asigurarea unui supliment de factori nutritivi, până la o serie de proprietăți curative unice, deși foarte puține au fost dovedite din punct de vedere științific. Unii consumatori își cultivă grâul în gospodărie și extrag sucul în casă. Adeseori, acesta este comercializat și sub formă de batoane pentru suc, separate sau prezente în băuturi din amestecuri de fructe și legume. Mai poate fi găsit și în magazinele de hrană naturistă, sub formă proaspătă ori sub formă de tablete, suc congelat și pulbere. Concentratul din cotiledoane de grâu nu conține gluten de grâu. (n. trad.)

** Denumirea originală este Bragg Amino Acids, aceste produse putând fi găsite și sub titulatura de Bragg Liquid Aminos. Este vorba despre un sos de soia nefermentat folosit pentru aseasonarea preparatelor culinare. Producătorul susține că Bragg Amino Acids este o bună sursă de aminoacizi, conținând 16 din

cei 20 de aminoacizi care există în natură. Jumătate de linguriță de Bragg Liquid Aminos are zero calorii, 160 mg de sodiu, reprezentând 6 la sută din aportul zilnic de sare, și 100 mg de carbohidrați. În plus, conține 310 mg de proteine și 16 aminoacizi, alanină, metionină, arginină, fenilalanină, acid aspartic, pralină, acid glutamic, serină, glicină, treonină, histidină, tirozină, isoleucină, valină, leucină și lizină.

Dieta macrobiotică

Eu (Donna) sunt deosebit de recunoscătoare pentru pregătirea în domeniul macrobiotic. În timp ce studiam acest sistem de vindecare, am descoperit o mulțime de beneficii medicale ale modului de alimentație japonez. Acesta include o varietate de alimente delicioase dar și terapeutice, cum ar fi rădăcina de *daikon* și cea de brusture. O masă macrobiotică presupune o legumă cu frunze de culoare verde închis, plus alimente excelente pentru întărirea imunității, cum sunt ciupercile *shiitake* și supa *miso*.

Din păcate, numeroase produse macrobiotice acceptabile contribuie la proliferarea candidiei. Deși persoanelor care au diete alimentare macrobiotice le sunt permise o mulțime de cereale, acestea consumă în special orez brun. Porțiile de cereale sunt prea mari, adeseori reprezentând până la 70 la sută din conținutul farfuriei. Când vei citi mai multe despre Principiul 80/20 în Capitolul 10, vei afla că majoritatea conținutului farfuriei trebuie să fie reprezentată de legume, iar restul de semințe sau de o proteină din *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Macrobioticele ar constitui o dietă mult mai sănătoasă dacă ar echilibra toate aceste alimente preparate cu legume fermentate, un element fundamental al *Dietei pentru un Organism Ecologic*. În această dietă sunt acceptate și unele proteine de origine animală, dar majoritatea persoanelor care urmează diete macrobiotice își asigură proteinele din tofu, tempeh și supă miso, pe care *Dieta pentru un Organism Ecologic* nu le recomandă în primele stadii ale vindecării. De asemenea, produsele din soia nu reprezintă sursa cea mai bună de proteine pentru persoanele care au grupa sanguină B.

Dieta macrobiotică reprezintă o modalitate destul de rigidă de hrănire și este o dietă căreia îi lipsește bucuria. Se încruntă la plante și la mirodenii, fapt ce se soldează cu gusturi mate și inhibă valoarea medicinală a acestor ingrediente. În plus, consumul foarte mare de sare provoacă și el o anumită rigiditate. Reține, te rog, sarea este cel mai contractant aliment din Continuumul Expansiune/Contracție.

Produsul Bragg Liquid Aminos nu conține compuși chimici sintetici, coloranți artificiali, gluten, alcool sau conservanți. Produsul este certificat ca fiind preparat din organisme nemodificate genetic.(n. trad.)

Dieta vegetariană

Dieta pentru un Organism Ecologic poate să dea rezultate bune cu ușurință dacă nu ești un vegan strict și te arăți dispus să mănânci ouă. Cu timpul, pe măsură ce digestia ți se consolidează, kefirul din lapte de

capră/ oaie și laptele de vacă pot deveni și ele surse bune de proteine vegetariene (dar nu vegane). Alimentele din soia fermentate cum ar fi *natto*, *tempeh* și *miso*, îți asigură proteine vegane. Spirulina fermentată și alte alge din produse cum ar fi *Body Ecology's Vitality Super Green* sau produsul nostru *Potent Proteins* îmbogățesc dieta vegană. Vindecarea necesită adeseori un supliment de proteine. Vestea bună: „cerealele” *Dietei pentru un Organism Ecologic*, de fapt semințele, sunt bogate în proteine. La fel și nucile (migdalele înmuiate) ori semințele de dovleac, în floarea-soarelui, permise de Dietă. Reține că poți să adaugi la ele fasolea înmuiată și încolțită mai târziu. Aceste alimente trebuie să fie întotdeauna fierte. Legumele cu frunze de culoare verde închis conțin și ele proteine.

Mineralele sunt esențiale pentru asimilarea proteinelor, însă în absența florei prietenoase de la nivel intestinal care „să țină de ele”, nu sunt asimilate. Microflora ce colonizează intestinul subțire muncește din greu ca să-ți producă sânge bogat în săruri minerale. În plus, candida și ciupercile extrag proteinele și mineralele din organism și se hrănesc cu ele. Prin urmare, dacă îți lipsește un ecosistem interior abundent, este cât se poate de probabil să ai și o deficiență de proteine, și una de minerale.

Dacă ești vegetarian/ă de ani de zile, te rog să iei în considerare includerea în alimentația ta cotidiană, la începutul Dietei, a peștelui proaspăt, fie și temporar. Peștele are proprietăți medicinale, de consolidare și întărire. Enzimele digestive și legumele fermentate îți vor da siguranța că digeri cu ușurință peștele ingerat.

Ești creatorul/oarea propriului organism

Pe măsură ce anotimpurile anului se succed de la calde la reci și înapoi, pe măsură ce starea în permanentă schimbare a organismului și cerințele lui alimentare se modifică la rândul-le, variază și alegerile tale alimentare. Vei beneficia de libertate de mișcare între alimentele crude (când vei dori să-ți răcorești și să-ți cureți organismul și/sau să-ți odihnești ficatul) și alimentele preparate în aburi, înăbușite, fripte pe grătar sau preparate la cuptor (când ai nevoie de alimente ușor de digerat, care să te încălzească). În lunile friguroase de iarnă, te vei delecta mai degrabă cu mesele preparate, plus ceva mai mult din uleiurile și sarea de mare organice de bună calitate. În zilele caniculare de vară, vei folosi cel mult sporadic sarea de mare și uleiurile medicinale. Vei adăuga un procent adecvat de alimente de origine animală (dintre acelea care sunt cele mai bune pentru grupa ta sanguină) când vei avea nevoie de consolidare și întărire (ceea ce, pentru mulți oameni din zilele noastre, înseamnă aproape cotidian). Îți vei obține mineralele de care ai o atât de mare nevoie din legumele marine. Și, la fiecare masă, vei mesteca alimentele cele mai valoroase, alimentele murate, pentru reconstruirea unui ecosistem interior de-a dreptul magnific.

Încă te mai întrebi de ce facem atât de multe alegeri aparent conflictuale? Pentru că, asemenea fulgilor de zăpadă, fiecare dintre noi este special într-un mod unic. Avem la dispoziție o multitudine de soluții de îngrijire a organismului aflat într-o perpetuă schimbare. Provocarea cu care ne confruntăm este aceea de a ne cunoaște pe noi înșine și de a

căuta soluția potrivită pentru fiecare. Putem găsi oricând în noi înșine călăuzirea - și cursul adecvat al acțiunii se va dezvălui singur. Tot ce ne trebuie pentru a fi sănătoși și fericiți ne stă la dispoziție chiar în această clipă.

Capitolul 8

PRINCIPIUL CURĂȚĂRII

Principiul curățării poate fi cel mai important dintre cele șapte principii care alcătuiesc Dieta pentru un Organism Ecologic. Cu toate acestea, la început este cel mai greșit înțeles și e tratat cu cea mai mare neîncredere. Pământul pe care trăim suferă un permanent proces de curățare și înnoire. Toate ființele, inclusiv omul, trăiesc potrivit legilor cu adevărat minunate ale curățării.

Curățarea îi permite organismului să-și restabilească echilibrul atunci când dezechilibrul devine prea accentuat și ne amenință viața. Din păcate, cei mai mulți dintre noi nu înțelegem și nu manifestăm vreun fel de recunoștință față de acest proces esențial, care ne salvează viața și se petrece înăuntrul nostru. Chiar și dacă uiți celelalte șase principii ale Dietei, dar începi să-l stăpânești pe acesta, tot vei rămâne pe calea însănătoșirii.

Curățarea este calea naturală prin care organismul scapă de reziduuri sau de toxine și ea se realizează zilnic, într-un fel sau altul. Lacrimile, urina, mucusul, transpirația - toate sunt exemple de curățare a organismului, pe care le considerăm a fi foarte normale. Însă organismul are și alte mijloace de eliminare a substanțelor nocive - prilejuindu-ne tulburări cum ar fi febra, răceala și erupțiile cutanate - și am fost învățați că sunt lucruri rele, care trebuie să fie suprimate.

Nimic n-ar putea să fie mai departe de adevăr.

Organismul este în așa fel construit încât să se descotorosească singur și natural de toxine și reziduuri; prin urmare, atunci când luăm medicamente, adâncim și mai mult aceste toxine în organism, iar ele ne slăbesc și mai mult organele vitale. În cele din urmă, organele slăbite nu mai au energie ca să elimine toxinele și să lupte împotriva îmbolnăvirilor; în consecință, renunță la luptă, iar organismul cedează în fața bolilor.

Privește Figura 4. Diagrama de sus indică o serie de maxime și de minime. Maximele reprezintă momentele pozitive, în care organismul se reconstruiește. Ne simțim extraordinar și arătăm extraordinar. Minimele sunt perioadele de curățare, când avem dureri sau ne simțim obosiți, avem febră sau suntem bolnavi. În primul ciclu de reconstruire/curățare, vezi suișurile și coborâșurile, dar tendința de ansamblu este crescătoare: e diagrama unui organism din ce în ce mai sănătos, care nu-și încetează procesele de curățare. În diagrama din mijloc, tendința de ansamblu sau direcția este descendentă: e diagrama unui organism incapabil să înfrângă îmbolnăvirile reale, deoarece primește frecvent medicamente și nu își folosește cele mai bune arme pentru vindecare - alimentația, apa, odihna și exercițiile fizice adecvate.

Cu toții trecem pe parcursul vieții prin maxime și minime ale stării de sănătate. Minimele sunt perioadele de curățare pentru care ar trebui să fim recunoscători. După ce se încheie curățarea, organismele noastre sunt eliberate de toxinele nocive și acest fapt duce la o rezistență sporită și la o sănătate îmbunătățită pentru toată viața. Nu poți să te vindecî în absența curățării.

Pe măsură ce urmezi Dieta, eliberându-ți organismul de toxinele acumulate, te vei confrunta cu sușuri și coborâșuri - dar vei vedea că, pe măsura trecerii lunilor, direcția generală va fi ascendentă. Simptomele tale pot să se amplifice temporar și uneori vei avea impresia că ești și mai „bolnav” decât înainte să începi Dieta, dar aceste perioade sunt scurte. Adeseori, ele se datorează neutralizării drojdiei. Da, când este vie, drojdia secretă substanțe toxice, iar când este neutralizată, creează toxine. Din momentul în care aceste toxine îți părăsesc corpul, te vei simți mult mai puternică/ă.

De asemenea, când mănânci alimente sănătoase, sistemul tău imunitar devine mai puternic și încep să moară cantități mai mari de drojdii. Cu Dieta, organismul începe să aibă mai multă energie și, cu această energie nou-regăsită, celulele încep să scoată din ele toxinele. În circulația sanguină se concentrează o cantitate prea mare de toxine și, pentru că organismul nu le poate elimina suficient de repede, simptomele pe care le manifesti se înrăutățesc. (Vezi Capitolul 18, referitor la curățarea colonului.) Deși știm că îți va fi greu, primește aceste curățări cu brațele deschise, deoarece asta înseamnă că te faci bine.

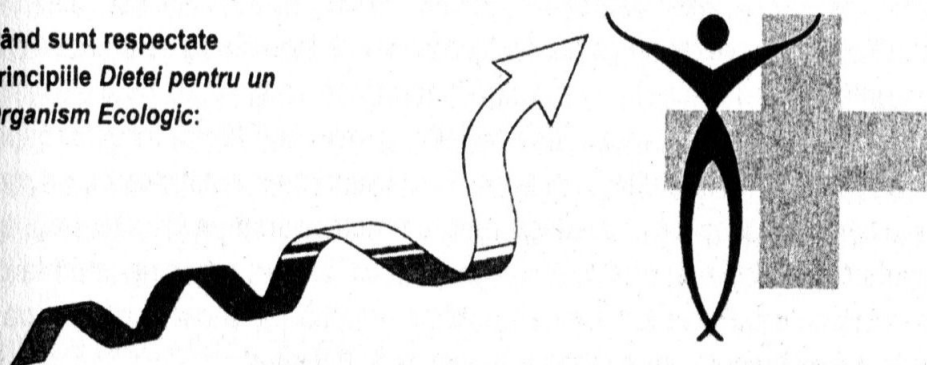
Diferența dintre curățare și boală

Curățarea este un fenomen continuu, pas-cu-pas. Este forța naturală care scoate impuritățile din organism - impurități acumulate din cauza calității necorespunzătoare a alimentației noastre cotidiene, a mediului și a vieții noastre emoționale. Pe de altă parte, bolile se declanșează adeseori atunci

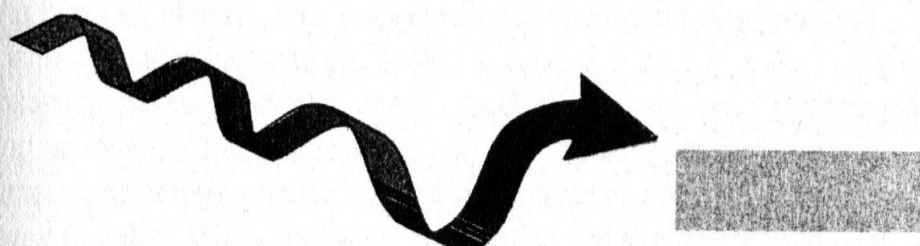
FIGURA 4

Suișurile și coborâșurile curățării

Când sunt respectate
principiile *Dietei pentru un
Organism Ecologic*:

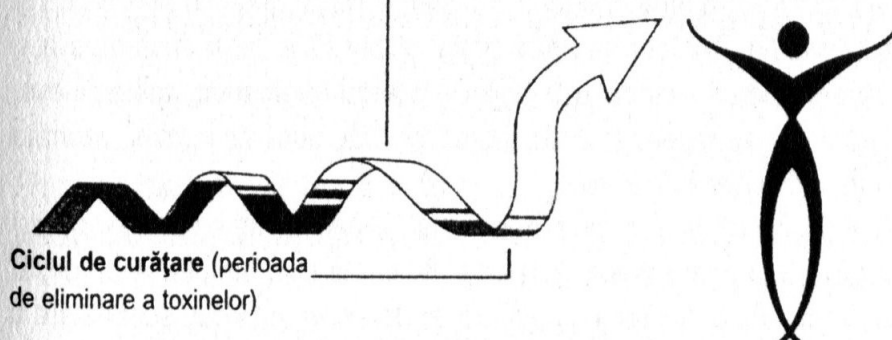


Când nu sunt respectate
principiile *Dietei pentru un
Organism Ecologic*:



Ciclul*

Ciclul energiei pozitive
(perioada de energie ridicată)



Ciclul de curățare (perioada
de eliminare a toxinelor)

* Ciclul se va derula indiferent dacă persoana respectivă urmează sau nu *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Pe de altă parte însă, respectarea principiilor Dietei va îndrepta sănătatea individului într-o direcție bună.

FIGURA 4

Suișurile și coborâșurile curățării

Când sunt respectate principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*:
Când nu sunt respectate principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*:
Ciclul*
Ciclul energiei pozitive (perioada de energie ridicată)
Ciclul de curățare (perioada de eliminare a toxinelor)

* Ciclul se va derula indiferent dacă persoana respectivă urmează sau nu *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Pe de altă parte însă, respectarea principiilor Dietei va îndrepta sănătatea individului într-o direcție bună.

când organismul își pierde capacitatea de a se curăța singur și renunță să mai lupte să rămână pur.

Procesul de curățare este foarte simplu: Când organele care elimină (plămâni, ficat, rinichi, colon) sunt copleșite de impurități și toxine, acestea din urmă se cuibăresc undeva în celule, țesuturi sau mușchi (de obicei în locurile în care prezentăm slăbiciuni genetice). În încercarea de a-și menține integritatea, organismul pune la punct curățarea scoțând cu forța toxinele, în cursul unor forme tumultuoase de reacție, cum ar fi febra, răceala, gripa, erupțiile, acneea sau alte „afecțiuni”. Dacă suprimăm curățarea cu un medicament (ca de pildă un antibiotic sau un medicament pentru răceală), toxinele pătrund și mai profund în organism. Cu timpul, organele importante renunță câte puțin la luptă ca să rămână în viață până când, pas-cu-pas, abandonează lupta, ajungând să fie slăbite și bolnave.

Când ne curățăm, simptomele se agravează... temporar

Cea mai importantă perioadă de curățare va surveni în decursul primelor trei luni și în special în primele câteva zile sau săptămâni de urmare a *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Este un interval de ample vindecări. După cum am menționat deja, îi asiguri organismului tău alimente de cea mai bună calitate, bine combinate, sănătoase și ușor de digerat. Organismul va răspunde dându-ți numeroase indicii de vindecare - atâta numai că tu vei avea senzația că te simți și arăți mai rău. Curățarea pare a fi o tulburare a întregului sistem. Fă o comparație cu curățenia în sufragerie. Când te hotărăști să-ți cureți sufrageria, începi prin a șterge praful, a da cu aspiratorul și a spăla ferestrele. Prin aer se ridică praful și murdăria, iar tu muți mobila și arunci diverse lucruri - iar dacă, în mijlocul acestei harababuri, apare cineva, i se va părea că sufrageria ta arată îngrozitor. Dar, după ce termini, va arăta cu mult mai bine decât înainte.

Este posibil ca, atunci când organismul tău începe să se curețe, să faci roșu în gât, să îți apară erupții cutanate, dureri de cap, simptome de gripă, diverse dureri, să te confrunți cu o stare de depresie, letargie, accentuare a senzației de oboseală, prurit vaginal și o emisie vaginală. Acestea sunt doar dovezile faptului că organismul tău începe să respingă toxinele acumulate. Fenomenul e cunoscut sub denumirea de reacție Herxheimer de moarte. Pe măsură ce mor și sunt eliminate prin canalele obișnuite ale

organismului, drojdiile produc toxine care provoacă aceste simptome. Cu cât mor mai multe, cu atât mai inconfortabil e posibil să te simți. Este extrem de important să respecti strict Dieta în această perioadă, pentru a-ți asigura șanse maxime de vindecare. E ușor să te descurajezi când te trezești că ești la fel de „bolnav/ă” ca înainte, dar trebuie să ai încredere că, atunci când se va sfârși perioada de vindecare, în mod cert te vei simți bine și mai puternic/ă. O clismă efectuată acasă sau o vizită la terapeut pentru colon la primul semn al curățării va scurta foarte mult procesul de curățare și disconfortul (vezi Capitolul 18). La final, îți vor dispărea toate simptomele care este posibil să te fi chinuit ani de-a rândul; vei fi mult mai puternic/ă și mai sănătos/oasă.

Durata procesului de curățare

Este diferită pentru fiecare în parte și depinde de cât de mult au stat toxinele în corp și de cât de profund s-au înrădăcinat. În unele cazuri, este nevoie de trei luni până la un an ca să dispară simptomele; la multe persoane care suferă de un dezechilibru sever al candidiei, vindecarea poate să dureze până la trei ani. Cei mai mulți oameni se simt cu mult mai bine după numai două săptămâni de Dietă. E posibil să te surprindă că vrei să rămâi mai mult la versiunea extinsă a *Dietei pentru un Organism Ecologic* (vezi Capitolul 22), adăugând la nesfârșit alimentele pe care le poți tolera. Recompensa pentru o asemenea autodisciplină va fi reflectată clar în calitatea vieții pe care o vei duce pentru tot restul zilelor tale, devenind o persoană care trăiește experiența bucuriei depline a unui corp și a unei minți puternice și sănătoase, cu suficientă energie pentru a face orice vrei.

Ponturi care te ajută să respecti Dieta pe toată durata curățării

- Mănâncă alimente exclusiv alcaline, mai ales în cursul primelor trei zile ale Dietei (vezi Capitolul 6).
- Mănâncă alimente care te încălzesc, cum ar fi supele de legume.
- Nu te supraalimenta, deoarece asta îți deturneză energia de la curățare orientând-o spre digestie. Un remediu vechi de când lumea, uitat de generația noastră, este curățarea colonului la primele semne ale curățării (vezi Capitolul 18).
- Dacă ți-e poftă de dulciuri, satisfă-ți această poftă cu stevia. Folosește-o în ceaiuri sau încearcă rețetele noastre care folosesc stevia.
- Odihnește-te cât mai mult. Fii îngăduitor/toare cu tine însuși/însăși. Lasă-ți organismul să se vindece.
- Găsește pe cineva cu care să vorbești și care a trecut deja prin această curățare inițială intensivă, cineva care să te încurajeze să nu renunți.
- Ai răbdare. Curățarea se produce în pași progresivi, la fel ca trecerea de la întuneric la lumina zilei. Nu este un proces care să poată fi grăbit.

Latura emoțională a curățării și vindecării

Impactul gândurilor și sentimentelor noastre asupra corpului este bine documentat și noul domeniu al psihoneuroimunologiei le leagă de sănătatea sistemului imunitar. Prin tehnici cum ar fi vizualizarea, afirmațiile și chiar rugăciunile, ne putem întări sistemul imunitar și putem accelera procesul de curățare/vindecare. Dacă încercăm să ne vindecăm organismul dar rămânem furioși, stresați sau vinovați în mintea noastră, vindecarea va dura mai mult și va fi mai dificilă. Dar, dacă ne putem curăța mintea de gândurile și emoțiile negative, impure, înlocuindu-le cu bucurie, iubire și încredere, curățarea și vindecarea psihică vor fi mai simple și mai temeinice.

Pe măsură ce îți se curăță organismul, este posibil să te apuce inexplicabil plânsul, să ai nervii în pioane sau să fii furios/oasă. (Primăvara și toamna sunt două momente naturale pentru curățare.) Fără veste, este posibil să simți nevoia de a te lega de cineva verbal sau chiar fizic. Ori poți începe să plângi din cauza unui lucru aparent minor. Toate acestea fac parte din eliminarea toxinelor emoționale acumulate, asociate toxinelor fizice din organism - trebuie doar să știi că aceste senzații sunt normale și că e benefic să îți le descarci într-un mediu sigur.

Îți poate fi de ajutor să reții că natura curăță în permanență mediul cu furtuni, uragane, valuri mareice, inundații, gheață și zăpadă. Gândește-te la efectele ulterioare ale unei furtuni puternice: nu îți se pare că aerul devine proaspăt, curat și pur?

Ponturi de vindecare: Acordă-ți câteva minute o dată sau în mai multe rânduri, în fiecare zi, în care să te oprești din ce faci, să respiri profund și să prețuiești lucrurile bune din viața și din preajma ta. Caută serenitatea și pacea, care sunt esențiale pentru o bună stare de sănătate și putere.

Un dar special pentru femei

Ciclul menstrual lunar le oferă femeilor o ocazie specială de a se curăța. Nu numai că în cursul acestui proces normal uterul își elimină mucoasa; întregul organism trece printr-o curățare. Prin urmare, pentru a profita de această ocazie, tratează-te bine. Odihnește-te ceva mai mult, planifică-ți activități liniștite și mănâncă alimente calde și generatoare alcaline. Această curățare regulată este unul dintre motivele pentru care, în mod tradițional, femeile trăiesc mai mult decât bărbații. Bărbații nu au ocazia de a se curăța la fel de frecvent.

Procesul sarcinii și nașterii le permite de asemenea femeilor să se curețe. În cursul nașterii, o cantitate impresionantă de toxine - dintre care unele se acumulează într-o perioadă mai îndelungată decât în cele nouă luni ale sarcinii - părăsesc organismul odată cu copilul și în timpul lăuziei. După asta, mai ales dacă urmează *Dieta pentru un Organism Ecologic*, femeia poate să fie și mai sănătoasă: culoarea pielii poate deveni asemănătoare celei a porțelanului, vaginita cronică dispare. Din păcate, mulți dintre factorii nutritivi valoroși părăsesc și ei organismul mamei dacă aceasta nu are o alimentație cotidiană bogată în factori nutritivi, cu probiotice. *Dieta pentru un Organism Ecologic* este ideală. Și tot din

păcate, multe dintre toxinele mamei sunt acum concentrate în nou-născut.

Poți să alegi cât de repede vrei să te curățești

Dieta pentru un Organism Ecologic dă rezultate pentru că îți sprijină organismul să facă ceea ce este conceput el să facă: să se curețe. Curățarea echivalează cu vindecarea. Pe de altă parte însă, deși nu poți opri și nu intenționezi în niciun caz să oprești curățarea, s-ar putea să vrei să afli că ai un anumit grad de control asupra vitezei acesteia.

Când începi să înfrângi afecțiunea sistemului imunitar, trebuie pur și simplu să respecti strict Dieta, mâncând numai alimentele permise și respectând regulile de combinare a acestora. Candida va începe să moară imediat, iar organismul tău va începe să o elimine prin canalele obișnuite (în circulația sanguină, apoi prin urină, materii fecale, respirație, transpirație și, în cazul femeilor, pe cale vaginală).

Nu uita, la început candida poate muri într-un ritm mai rapid decât poate face față organismul; este posibil să te confrunți cu o varietate de simptome, cum ar fi oboseala, amețelile, lentoarea în mișcări, deprimarea, furia și simptomele de răceală și gripă. Deși aceste simptome vor dispărea (de obicei în decurs de trei până la zece zile), poți scurta durata curățării și poți minimaliza disconfortul curățându-ți colonul cu o clismă sau o irigație de colon (vezi Capitolul 18). Nu e necesar să iei produse pentru controlul candidiei - sau „agenți anticandida” comercializați în magazinele de hrană naturistă - înainte de a fi pregătită să avansezi la un nivel mai profund de curățare. Inițial, este posibil să moară un volum prea mare de candida. Aceste produse pot fi utile mai târziu, când o să vrei să avansezi la un nivel superior de vindecare. Pentru moment, cheltuiește-ți banii pe alimente de bună calitate și pe hidroterapie de colon.

Nu te teme de curățări; așteaptă-te la ele și chiar primește-le cu brațele deschise. În cazul în care constăți că măsura în care te cureți e atât de mare încât nu mai poți funcționa, fă ceea ce se recomandă atunci când contactezi o răceală... Fă o curățare a colonului, odihnește-te, ai grijă să-ți fie cald și consumă cât mai multe lichide, cum ar fi apa fierbinte cu suc de lămâie și ceaiurile calde.

Cât de repede vrei să termini curățarea? Dacă ar fi să ai de escaladat un munte și în vârful lui te-ar aștepta tot ce ți-ai dorit vreodată, cât de rapid ai vrea să ajungi acolo? Înfrângerea unei afecțiuni este asemenea escaladării unui munte plin de provocări. Va trebui să procedezi pas cu pas, folosind instrumente speciale care să-ți simplifice misiunea, însă tu ești cea care decide cât de repede vei progresa.

Către o nouă știință

Cu mii de ani în urmă, vracii chinezi ai Antichității cunoșteau pericolele suprimării proceselor naturale de vindecare a organismului. Strădaniile lor se îndreptau către amplificarea lui Ki sau Chi (energia forței vitale). Medicina orientală folosește plantele naturale pentru activarea (și nu suprimarea) energiei organelor de curățare, astfel încât acestea să-și

poată îndeplini funcțiile pentru care au fost create. Medicamentele folosite de știința occidentală modernă blochează - sau interferează cu - procesul de „eliminare” reprezentat de curățare. Cercetătorii din domeniul medical trebuie să facă un viraj de 180° și să caute mijloace de sprijinire a organelor noastre de curățare, nu de suprimare și asfixiere a lor până la moarte. Dacă ne-am menține organismul la fel de pur ca în ziua în care ne-am născut - bogat în enzime și oxigen; populat din abundență de bacterii prietenoase; bogat în proteine, minerale și acizi grași esențiali -, am putea să trăim sute de ani. Trebuie să ne punem la punct o „Nouă știință medicală”, acordând-o la natură și învățând de la ea în loc să luptăm, din ignoranță și aroganță, împotriva proceselor naturale de vindecare.

„Alimentele sunt medicamente”, spune o veche zicală chinezească. *Dieta pentru un Organism Ecologic* încorporează exact alimentele care vindecă tulburările sistemului imunitar și le împletește într-un plan alimentar delicios și hrănitor.

Însă nici consumarea celor mai sănătoase alimente nu te poate feri de curățare. Curățarea este tentativa strălucită a naturii de a ne menține sănătoși, astfel încât să ne putem bucura de o viață îndelungată și fericită. Când acționăm împotriva naturii, creăm nefericire, tulburări și îmbolnăviri.

Comunitatea medicală occidentală trebuie să înceapă să combine metodele de vindecare naturală cu tehnologia științifică modernă, punând accentul pe starea generală de bine, pe prevenire și nutriție de ansamblu - în loc să continue să sprijine dezvoltarea unor medicamente care afectează sistemul imunitar. Din fericire, mare parte din avangarda medicinei a făcut deja acest lucru.

Capitolul 9

PRINCIPIUL COMBINĂRII ALIMENTELOR

Combinarea alimentelor înseamnă ce altceva să mănânci alături de ceva anume. Este o particularitate importantă a *Dietei pentru un Organism Ecologic* și un motiv pentru care Dieta dă rezultate pentru candida, în timp ce alte diete nu.

Chiar dacă nu mai consumi alimente care hrănesc candida, creșterea excesivă a populației în organism nu va dispărea dacă vei combina inadecvat respectivele alimente. În scopul înfrângerii candidozei, e esențial să aplici Principiul combinării adecvate a alimentelor. Pentru asta există două motive:

- Consumul combinat al alimentelor care nu sunt compatibile în stomac (vezi Figura 5 de la sfârșitul capitolului) determină o digestie necorespunzătoare și duce la fermentație. Fermentația produce alcool și zahăr, iar candida se hrănește cu acest zahăr și se înmulțește rapid, producând în organism și mai multe toxine.
- Persoanele care suferă de candidoză au tracturi digestive extrem de sensibile. Combinarea inadecvată a alimentelor accentuează și mai mult stresul la nivelul tractului și îl face să funcționeze și mai puțin eficient.

Respectând regulile combinării adecvate a alimentelor, eviți fermentația la nivelul aparatului digestiv. Procesul de vindecare începe permițându-i-se aparatului digestiv solicitat excesiv să funcționeze așa cum ar trebui, iar un tract digestiv sănătos este un important pas înainte către înnoirea totală ce duce la refacerea ecologiei echilibrate a organismului.

Beneficiile combinării alimentelor

- Te vei simți mai bine. Vei fi mai puțin balonat/ă și nu vei mai manifesta simptome cum ar fi gazele și bolboroseala gastrică.
- Vei avea la dispoziție un sistem care să te ajute în alegerea alimentelor, o abordare care îți va ușura sarcina de a decide ce anume să mănânci. Vei avea posibilitatea de a respecta Dieta.
- Nu vei mai avea niciodată o greutate corporală excesivă. De fapt, probabil că vei pierde din greutate. Alimentele combinate adecvat sunt asimilate mai bine și îți permit organismului să le metabolizeze în mod optim și să evite stocarea grăsimilor.
- Vei avea mai multă energie.

Elementele de bază

Combinarea alimentelor poate fi rezumată în trei reguli de bază:

Regula nr. 1: Mănâncă fructele separat și pe stomacul gol

Fructele stimulează dezvoltarea candidiei în corp, astfel încât, la începutul *Dietei pentru un Organism Ecologic*, singurele fructe îngăduite sunt cele foarte acre, cum ar fi lămâile, lămâile verzi și fructele de pădure. Sucurile neîndulcite de rodii, merișor și coacăze negre sunt de asemenea

6

permise. Toate acestea sunt fructe acide sau „acre”. Având un conținut redus de zahăr, nu stimulează creșterea populațiilor de candida. Toate celelalte fructe sunt prea dulci.

Fructele trec prin aparatul digestiv foarte repede. De obicei, părăsesc stomacul în decurs de 30 de minute și trec în intestinul subțire, unde continuă să fie digerate. Dacă însă le mănânci alături de alte alimente (cum ar fi cele proteice sau cu amidon), care au nevoie de trei până la cinci ore pentru a fi digerate, fructele vor fi ținute pe loc și vor începe să fermenteze. Asta înseamnă o proastă asimilare a factorilor nutritivi dar, mai important de-atât, creează mediul adecvat pentru înmulțirea excesivă a candidiei, deoarece o hrănesc practic cu zahărul rezultat din fermentație.

Cu toate că este mai bine să mănânci alimentele separat, combinarea lor adecvată îți permite să consumi fructe acide sau acre la un loc cu alimentele cu proteine grase, cum ar fi kefirul din lapte, iaurtul și nucile sau semințele. De exemplu, poți să combini suc de căpșune, afine sau rodii cu iaurt sau kefir din lapte... ori cu o mână de semințe de floarea-soarelui înmuiate și încolțite.

Pe măsură ce ți se ameliorează starea de sănătate și introduci mai multe fructe, limitează-te la fructele „acre”, cum ar fi grefurile și kiwi. Și ele sunt fructe cu conținut redus de zahăr și au o calitate acidă suficient de accentuată pentru ca, de regulă, să nu activeze simptomele candidiei. Nu uita, fructele, cu cât sunt mai dulci, cu atât au mai mult zahăr.

Singurul moment în care ai stomacul complet gol este dimineața, când te trezești din somn. Prin urmare, acesta este momentul cel mai potrivit ca să mănânci fructe precum afinele. Fructele dulci la prima oră a dimineții îți slăbesc glandele suprarenale. Te rog să iei notă de faptul că greșeala cea mai frecventă este să introduci prea devreme în organism noi alimente, în special produse dulci, înainte ca infecția cu candida să fie complet înfrântă și ca ecologia organismului să fie complet restabilă. Dacă nu ai un dezechilibru în această privință, fructele acre ar putea constitui un mic dejun ideal, deoarece conțin multă apă, de care organismul are nevoie după perioada de somn de peste noapte, când a fost privat de lichid. Când te trezești, îți recomandăm călduros să bei mai întâi câteva pahare de apă, deoarece corpul este deshidratat, iar apoi să mănânci fructul acru. Adăugarea sucului de la o lămâie în cel de-al doilea pahar de apă reprezintă un mijloc vechi de când lumea de stimulare a funcției peristaltice a colonului. Un „preparat probiotic” care combină un suc acru (ca de exemplu de coacăze negre) cu o băutură probiotică (kefir din cocos tânăr sau *Cocobiotic* de la *Body Ecology*) adaugă în tractul digestiv bacterii benefice. Sucul din coacăze negre (neîndulcit) este folosit pentru stimularea apetitului și pentru liniștirea stomacului deranjat. Este recomandat în anemie, e bogat în vitamina C, e un excelent antioxidant și hrănește glandele suprarenale. Iar nouă ne place foarte mult, pentru că doar câteva zeci de mililitri pe zi îți asigură foarte multă energie.

Excepție de la această regulă o fac lămâile și proteinele de origine

animală. Sucul de lămâie stors pe o bucată de somon la grătar, de exemplu, ajută digestia și asigură un bun echilibru expansiune/contractie.

Regula nr. 2: întotdeauna, mănâncă proteinele cu legume fără amidon și/sau cu legume marine

Când consumi alimente care conțin proteine de origine animală, adică ouă, carne roșie, carne de pasăre și pește, stomacul trebuie să producă acid clorhidric și o enzimă numită pepsină pentru digerarea lor. Deși digestia proteinelor începe în stomac, descompunerea lor continuă - și se face asimilarea aminoacizilor - și la nivelul intestinului subțire. Carbohidrații și grăsimile pe care le-ai consumat la aceeași masă se digeră numai când ajung la nivelul intestinului subțire. Enzimele digestive produse de acest intestin sunt alcaline. Când mănânci un aliment care conține amidon, cum ar fi cartoful sau orezul, cu o proteină cum ar fi carnea de pui, creezi un efort prea mare pentru tractul digestiv, efort care se concretizează într-o digestie proastă, apoi în fermentație, care generează zahăr și un festin pentru candida.

Legumele fără amidon și legumele marine sunt cele mai compatibile alimente care pot fi combinate la preparatele cu carne. Nu necesită nici nivel alcalin ridicat și nici acid pentru a fi digerate corespunzător. Prin urmare, dacă mănânci alimente proteice cu legume, îți poți asigura o digestie optimă.

Legumele fără amidon care sunt recomandate

Sparanghel	Rădăcină de țelină	Gulie
Muguri de bambus	Arpagic	Talpa găștei
Frunze de sfeclă	Frunze de varză furajeră	Praz
Varză chinezească	Castraveți	Salată verde
Broccoli	<i>Daikon</i>	Frunze de muștar
Varză de Bruxelles	Frunze de păpădie	Bame
Rădăcină de brusture	Andive	Ceapă
Varză	Andive escarole	Pătrunjel
Morcovi	Fenicul	Ridichi roșii
Conopidă	Usturoi	Ardei gras roșu
Căpățână de țelină	Fasole verde	Arpagic
Țelină	<i>Jicama</i>	Hasme
Germenii (mai puțin de	<i>Kale</i>	Năsturel

fasole mung)

Sfeclă furajeră Dovlecei
Napi (cu frunze)

Legumele fără amidon merg cu aproape orice. Le poți consuma în următoarele combinații: ulei, unt obișnuit, unt limpezit, carne, ouă, cereale, legume cu amidon (cum ar fi dovleacul și cartofii), lămâi, lămâi verzi și semințe crude de floarea-soarelui, chimen, in sau dovleac.

Ponturi de meniuri

Combină:

- Pește cu legume înăbușite sau fierte în aburi.
- Pui cu o legumă cu frunze verzi și o supă de legume - de pildă, o supă-cremă de conopidă cu mărar.
- O salată mare de legume cu proteine (somon rece sau ouă fierte feliate) și cu sos (fără ulei sau cu ulei organic, nerafinat).
- O omletă cu ceapă, ardei gras roșu și dovlecel sau o omletă cu legume marine și garnitură de sparanghel fiert cu usturoi.

Regula nr. 3: Întotdeauna combină cereale, semințe asemănătoare cerealelor și legume cu amidon cu legume fără amidon și/sau legume marine

Semințele asemănătoare cerealelor care sunt permise în primul stadiu de *Dieta pentru un Organism Ecologic* sunt *amaranth*-ul, *quinoa*, hrișcă și meiul. Printre legumele cu amidon se numără ghinda, dovleacul, fasolea lima, mazărea englezească, porumbul (proaspăt), castanele de apă,

anghinarea, anghinarea de Ierusalim și cartofii roșii. Combină-le cu legume fără amidon sau cu legume marine pentru obținerea unor preparate delicioase și sățioase.

Combină:

- Tocană de mei și o legumă cu frunze verzi înăbușită cu dovleac galben și praz sotate în unt.
- Crochete din hrișcă/*quinoa*/mei cu garnitură de sos pentru *Dieta pentru un Organism Ecologic* Gravy, legume fierte în aburi și supă de morcovi și conopidă.
- Salată de cartofi cu mărar, supă de măcriș de baltă și o salată din frunze verzi cu sos *Dieta pentru un Organism Ecologic*.
- Dovleac verde de iarnă umplut cu *quinoa* cu curry, broccoli cu unt și leguma marină *hijiki* cu ceapă și morcovi.

Grăsimi și uleiuri din semințe

Există numeroase grăsimi și uleiuri delicioase care sunt permise de Dietă. Singurele pe care le recomandăm sunt uleiurile nerafinate proaspăt presate, organice (din semințe de in, de primula, de limba-mielului, de porumb și castane). Uleiul extravirgin de măsline este de asemenea

excelent și îl poți folosi cu generozitate. Grăsimile pe care vei dori să le consumi includ untul din cocos nerafinat și organic, untul⁸ și zerul.

Nu combina niciodată o cantitate mare de grăsime cu o proteină. Cantitățile mari de grăsimi, în special grăsimile nerafinate, întârzie secreția de acid clorhidric necesar pentru digestia proteinelor. Un exemplu îl reprezintă maioneza cu ton sau cu carne de pui... din care rezultă celebra „salată de ton” (ce se pune în general într-un sandviș și mai necorespunzător echilibrat). Folosește un sos preparat cu unul sau mai multe dintre uleiurile menționate înainte sau apelează la un sos fără ulei pentru prepararea salatelor din ton, ouă sau carne de pui. (Vezi Rețete.)

Ponturi pentru prepararea alimentelor:

Dacă ai nevoie de o cantitate mică de ulei pentru gătit, ca să nu ți se lipească alimentele de vas, îți recomandăm uleiul de cocos, cel de măsline, untul obișnuit sau untul limpezit. Ai putea să încerci de asemenea esențele concentrate de supe sau chiar apa pentru a evita lipirea.

Nu consuma grăsimi hidrogenate, cum ar fi margarina. Procesul de hidrogenare schimbă caracterul uleiurilor folosite, făcându-le otrăvitoare.

Grăsimi proteice

Avocado, măslinele, brânza, semințele și nucile (cu excepția nucilor românești și a arahidelor, care conțin amidon) aparțin categoriei de grăsimi etichetate drept „grăsimi proteice”. Aceste alimente se combină cel mai bine cu legumele verzi fără amidon, cu legumele marine și cu fructele acide-acre.

În vreme ce brânza nu se află în prim-planul Dietei, nucile și semințele se află... dacă poți să le digeri. Pentru a le face cât mai digerabile, înmoaie-le cel puțin opt ore înainte să le consumi. Pot fi de asemenea înmuiate iar apoi deshidratate la temperatură redusă și/sau înmuiate și pasate până se obține o pastă. Poți consuma avocado dacă organismul tău suportă, dar cel mai bine este să eviți măslinele, deoarece conțin adeseori mucegai. Avocado și măslinele sunt de fapt fructe și se combină bine numai cu legumele fără amidon, legumele marine și fructele acide, după cum tocmai am spus.

Produse lactate

Produsele lactate aparțin de asemenea categoriei grăsimilor proteice. Cele mai multe conțin zahăr din lapte (lactoză), care hrănește candida, așa că evită-le în primul stadiu al Dietei. Aceste alimente mai conțin și caseină, principala proteină din produsele lactate (cu excepția laptelui de sân, care are mai multă proteină de limpezire decât caseină). La început, este posibil să ai intestinele permeabile, iar caseina ajunge în circulația sanguină și provoacă simptome similare alergiilor, care pot fi ori evidente, ori foarte subtile.

Kefirul fermentat din lapte de casă (vezi Capitolul 15) are mult mai

puțină lactoză, iar caseina este predigerată. Fiecare organism este unic, desigur, însă produsele lactate pot deveni un aliment hrănitor pentru tine în stadiul al doilea al Dietei. În acest caz, introdu-le lent și abia după ce mucoasa intestinală s-a vindecat, iar ecosistemul tău intern s-a refăcut. Unele persoane trebuie să evite definitiv alimentele lactate. Dacă și când

9

vrei să le consumi, combină lactatele cu fructe acide, cu semințe, nuci și legume fără amidon (în special verdețuri crude, cu frunze). De exemplu, fă-ți un sos de salată cu kefir din lapte folosind suc de lămâie, avocado, sare de mare hawaiiană și plante aromatice proaspete și toarnă-l peste o salată dintr-un amestec de legume verzi. Poți să presari peste preparat și semințe de dovleac preînmuiate și încolțite.

Fasole uscată, mazăre și soia

Aceste alimente nu apar în alimentația din stadiul întâi al Dietei, așa că nu le vei consuma la început. În majoritatea lor ele conțin amidon și ceva proteine, motiv pentru care înțelegi de ce sunt dificil de digerat și provoacă gaze. Când tractul digestiv se mai întreamează, e posibil să reușești să le introduci în alimentația cotidiană și să le combini în siguranță cu legume verzi fără amidon și cu legume marine. De exemplu, încearcă fasole *anasazi* preparată cu ceapă și usturoi și servită cu morcovi sotați, *daikon* și legume verzi în abur sau o salată de crudități. Soia trebuie fermentată. *Miso*, *natto* și *tamari* fără grâu și cu conținut redus de sare sunt recomandate în stadiul al doilea al Dietei, dar multe persoane le pot tolera chiar din stadiul întâi. Reprezintă alegeri bune de proteine pentru vegani și vegetarieni și sunt ușor de digerat. *Tempeh* nu hrănește candida, însă la multe persoane provoacă gaze, fapt destul de jenant.

Zahăr, miere, melasă etc.

Dieta pentru un Organism Ecologic nu include zahărul, deoarece, indiferent de forma lui, acesta hrănește candida. De ani de zile, noi folosim concentratul lichid de stevia pentru satisfacerea nevoii naturale de alimente și băuturi cu gust dulce. În luna noiembrie a anului 2007, compania Body Ecology a lansat pe piața din Statele Unite un nou îndulcitor noncaloric, denumit Lakanto. Vezi Partea a VII-a pentru o actualizare în legătură cu Lakanto.

Orice formă de zahăr va fi consumată separat; nu se combină cu nimic! Acesta este motivul pentru care te poți alege cu gaze de la dulciuri: ele combină amidonul, fructele și zahărul. Nu consuma niciodată zahăr dacă vrei să rămâi sănătos/oasă și să nu ajungi la candidoză. Iar dacă le oferi papilelor tale gustative ocazia de a accepta noul gust de stevia sau Lakanto, s-ar putea ca ulterior să nu mai vrei zahăr vreodată.

Greutatea corporală

Combinarea adecvată a alimentelor se concretizează automat în reducerea greutatei corporale. Unele persoane pot să piardă cu ușurință până la cinci kilograme în cursul primelor două săptămâni de la începerea

Dietei. Este ceva cât se poate de normal - nu-ți face griji că vei înregistra o scădere în greutate mai mare decât dorești. În decurs de trei luni sau poate chiar mai devreme, vei constata că ai ajuns la greutatea ideală pentru statura ta. Chiar și dacă ești deja o persoană zveltă, tot vei mai scăpa de o parte din balonare; cântarul poate că nu va arăta altceva, dar cu siguranță tu vei arăta altfel.

Este posibil ca, atunci când aplici regulile combinării adecvate a alimentelor, să te simți mai înfometat/ă decât de obicei. Repet, această senzație se datorează faptului că nu vei mai simți nici „balonare”, nici că ești plin/ă după mese. Prin urmare, poți să mănânci cantități mai mici, mai des! Este în regulă să iei patru sau cinci mese mai mici pe parcursul întregii zile. Câtă vreme combini alimentele în mod adecvat, poți să mănânci oricât de des vrei, fără să-ți faci griji în privința greutății. Lasă însă un interval de timp (în jur de trei ore) pentru digerarea unei mese care conține proteine înainte să treci la o masă cu semințe asemănătoare cerealelor.

Apa

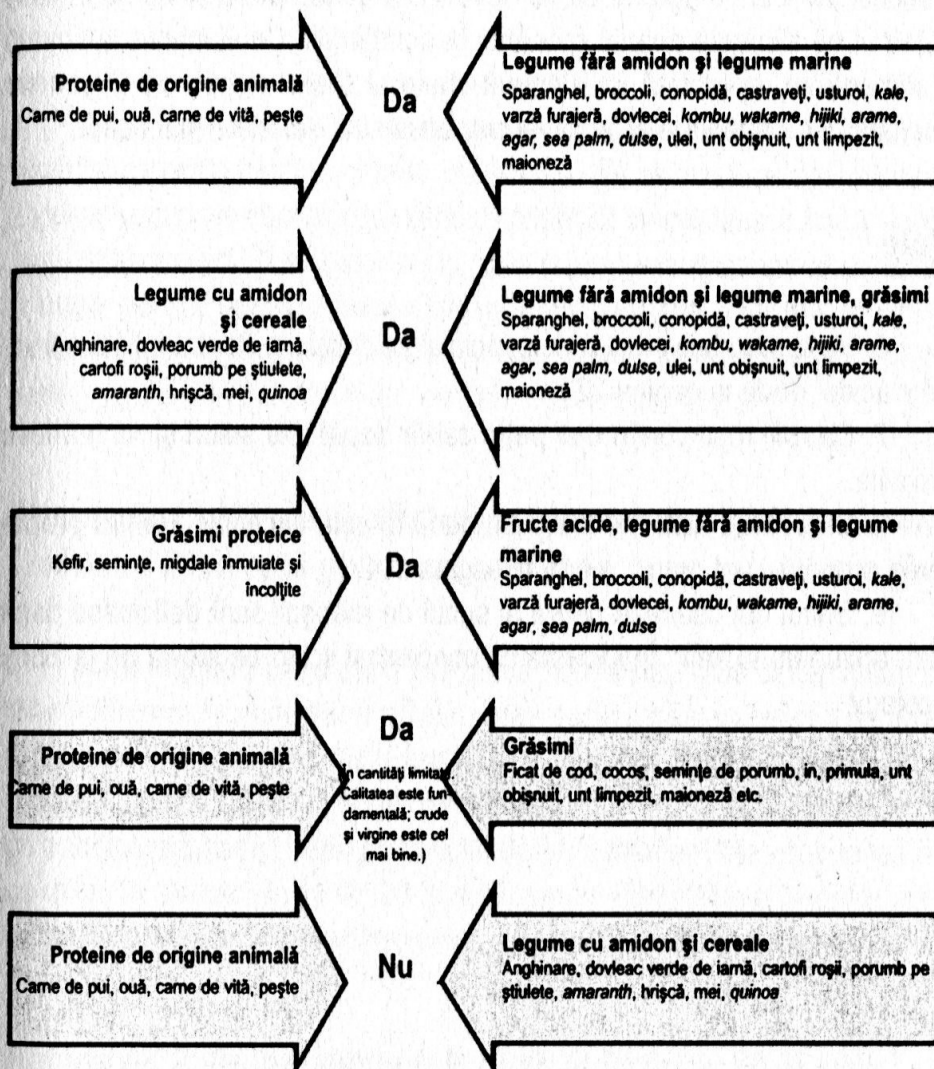
Bea apă separat. Ideal, bea cel puțin opt pahare de apă pe zi, dar nu la mese, deoarece îți diluează enzimele digestive. Când te trezești dimineața, bea două pahare de 350 de mililitri de apă aproape imediat, ca să-ți hidratezi organismul. Acesta se deshidratează foarte mult în cursul somnului. În celelalte momente ale zilei, nu consuma apă cu mai puțin de 10-15 minute înainte de masă și apoi așteaptă din nou o oră sau mai mult după ce mănânci. Bea apă la temperatura camerei sau a corpului - apa rece ca gheața constituie un șoc prea mare pentru sistem. Încearcă să consumi cel puțin jumătate din porția zilnică de apă înaintea amiezii; îți revitalizează organismul. O cană de ceai cald și/sau un bol de supă reprezintă un aport de apă în timpul meselor. Ajută digestia, dar ceaiurile și supele sunt alimente. Și, cu toate că au apă, nu sunt la fel de hidratante ca aceasta și, prin urmare, nu trebuie luate în calcul ca un pahar de apă din cele opt pe care trebuie să le bei în fiecare zi.

Surse de documentare suplimentară

Există multe cărți pe tema combinării alimentelor, iar pe internet este disponibilă foarte multă informație. Poți să cumperi de la magazinul local de

FIGURA 5

**Diagrama de combinare a alimentelor în
Dieta pentru un Organism Ecologic**



Note:

Trebuie să consumi toate fructele separat (cu 30 de minute înainte sau la 3 ore după mese), cu excepția fructelor acide, care pot fi combinate cu grăsimile proteice). Numai fructele acide foarte acre sunt acceptate de *Dieta pentru Ecologia Organismului* (lămâi, lămâi verzi, merișor și suc de coacăze negre).

Zahărul – Nu apare în *Dieta pentru un Organism Ecologic*, dar trebuie să fie consumat separat (cu 30 de minute înainte sau la 3 ore după mese). Nu se combină bine cu niciun alt aliment.

Produsele lactate – Nu apar în *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Dacă sunt introduse ulterior, fermentează și se consumă separat (cu 30 de minute înainte sau la 3 ore după masă), ori cu salate de crudități, fructe acide sau semințe și nuci.

Amidonul proteic – Mazărea uscată, soia și fasolea nu intră inițial în *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Dacă sunt introduse ulterior, trebuie consumate împreună cu legume fără amidon și cu legume murate.

FIGURA 5

Diagrama de combinare a alimentelor în

Dieta pentru un Organism Ecologic

Proteine de origine animală

Carne de pui, ouă, carne de vita, pește

Legume fără amidon și legume marine

Sparanghel, broccoli, conopida, castraveți, usturoi, *kale*, varză furajeră, dovlecei, *kombu*, *wakame*, *hijiki*, *arame*, *agar*, *sea palm*, *dulse*, ulei, unt obișnuit unt limpezit, maioneză

Legume cu amidon și cereale

Anghinare, dovleac verde de iarnă, cartofi roșii, porumb pe știulete, *amaranth*, hrișcă, mei, *quinoa*

Da

Legume fără amidon și legume marine, grăsimi

Sparanghel, broccoli, conopida, castraveți, usturoi, *kale*, varză furajera, dovlecei, *kombu*, *wakame*, *hijiki*, *arame*, *agar*, *sea palm*, *dulse*, ulei, unt obișnuit, unt limpezit, maioneză

Grăsimi proteice

Kefir, semințe, migdale înmuiate și încolțite

Da

Fructe acide, legume fără amidon și legume marine

Sparanghel, broccoli, conopidă, castraveți, usturoi, *kale*, varză furajeră, dovlecei, *kombu*, *wakame*, *hijiki*, *arame*, *agar*, *sea palm*, *dulse*

Proteine de origine animală

Carne de pui, ouă, carne de vită, pește

Grăsimi

Ficat de cod, cocos, semințe de porumb, in, primula, unt obișnuit, unt limpezit, maioneză etc.

(În cantități limitate. Calitatea este fundamentală; crude și virgine este cel mai bine)

Proteine de origine animală

Carne de pui, ouă, carne de vită, pește

Legume cu amidon și cereale

Nu / Anghinare, dovleac verde de iarnă, cartofi roși, porumb pe știulete, *amaranth*, hrișcă, mei, *quinoa*

Note:

Trebuie să consumi toate fructele separat (cu 30 de minute înainte sau la 3 ore după mese), cu excepția fructelor acide, care pot fi combinate cu grăsimile proteice. Numai fructele acide foarte acre sunt acceptate de *Dieta pentru un Organism Ecologic* (lămâi, lămâi verzi, merișor și suc de coacăze negre).

Zahărul - Nu apare în *Dieta pentru un Organism Ecologic*, dar trebuie să fie consumat separat (cu 30 de minute înainte sau la 3 ore după mese). Nu se combină bine cu niciun alt aliment.

Produsele lactate - Nu apar în *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Dacă sunt introduse ulterior, fermentează și se consumă separat (cu 30 de minute înainte sau la 3 ore după masă), ori cu salate de crudități, fructe acide sau semințe și nuci.

Amidonul proteic - Mazărea uscată, soia și fasolea nu intră inițial în *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Dacă sunt introduse ulterior, trebuie consumate împreună cu legume fără amidon și cu legume murate.

hrană naturistă și un card de mărimea unui portmoneu, pe care sunt trecute diferitele grupe alimentare și care îți arată ce alimente se combină bine.

Nu te lăsa bulversat/ă de toate aceste informații. Este necesară puțină practică, dar cât de curând ea va deveni o a doua natură și vei ști în mod automat ce alimente poți să mănânci în combinații. Combinarea adecvată a alimentelor reprezintă un element-cheie al *Dietei pentru un Organism Ecologic*, iar stăpânirea ei te va recompensa cu o sănătate mai bună.

Note

6. Nu te lăsa bulversat/ă de principiul acid/alcalin. Pentru o listă a fructelor acide, du-te la pagina 223.

7. Cartofii roșii conțin mai puțin zahăr decât alte soiuri și nu hrănesc drojdiile.

8. Untul crud este cel mai bun, dacă îți este accesibil. Pentru prepararea propriului unt murat, mergi la pagina 114.

9. Sucul din coacăze negre și sucul de merișor sunt delicioase dacă sunt adăugate în kefir. Îndulcește cu concentrat lichid de stevia de la Body Ecology.

Capitolul 10

PRINCIPIUL 80/20

Când suferi de candidoză sau de afecțiuni ale sistemului imunitar, este esențial ca alimentele pe care le consumi să fie asimilate și apoi eliminate corespunzător. Un tract digestiv sănătos poate să îndeplinească aceste funcții. Însă mulți oameni își slăbesc tractul hrănindu-se excesiv, fapt ce reprezintă o mare povară pentru aparatul digestiv. Prin urmare, moderația este un factor-cheie în recăpătarea și întreținerea sănătății. Există două reguli importante, regulile 80/20 de cantitate, pe care trebuie să le reții.

Regula nr. 1: Mănâncă până când ai stomacul 80 la sută plin, lăsându-l 20 la sută gol pentru digestie

Dacă mănânci până când ești plin/ă 100 la sută (sau și mai mult), supraalimentarea nu face decât să stimuleze dezvoltarea excesivă a candidelor. De asemenea, ea încetinește foarte mult digestia. Digestia trebuie să se producă prompt. Dacă nu, apare fermentația, iar candida se hrănește fericită cu zahărul rezultat în urma procesului de fermentație. Este esențial să lași ceva loc în stomac (în jur de 20 la sută) pentru ca enzimele digestive să-și poată îndeplini sarcina și pentru a împiedica dezechilibrarea organismului.

Regula nr. 2: Dintre alimentele puse în farfurie, 80 la sută trebuie să fie legume terestre sau marine. Restul de 20 de procente pot fi:

- Proteine de origine animală, de exemplu pasăre sau pește.
- Semințe asemănătoare cerealelor sau o combinație de semințe similare cerealelor, cum ar fi quinoa și mei.
- O legumă cu amidon sau o combinație de legume cu amidon, cum ar fi cartofii roșii și porumbul.

O masă tipică pentru omul modern conține majoritar alimente generatoare de aciditate (ca de pildă o porție mare de friptură sau pui) și insuficiente alimente generatoare de alcalinitate (ca de exemplu legumele fără amidon). Deoarece candidoza e o afecțiune acidă, organismul are nevoie de un teren mai alcalin și de legume marine ca să-și recâștige starea de echilibru.

Din nou, această situație afectează profund tractul digestiv. Respectând regulile 80/20 și cele de combinare a alimentelor, nu te vei mai ridica niciodată de la masă supraplin/ă și balonat/ă. Nu vei mai vrea să tragi un pui de somn după masă, nu vei mai avea gaze și te vei simți calm/ă și satisfăcut/ă.

Cereale precum grâul și orezul nu intră în *Dieta pentru un Organism Ecologic*, deoarece fermentația formelor naturale și complexe ale zahărului din cereale stimulează dezvoltarea excesivă a candidelor. *Prin urmare, niciodată, dar niciodată, nu consuma doar cereale sau legume cu amidon.* Chiar dacă mănânci semințe asemănătoare cerealelor din Dietă,

cel mai bine este să te limitezi la o porție și, dacă îți mai este foame, servește-te din legumele terestre sau marine generatoare alcaline pe care le-ai preparat.

Supă de legume.....80 la sută
Quinoa.....20 la sută
Legume rămase de la cină 80 la sută
Cremă de hrișcă cu dulce . 20 la sută
Frunze verzi și ceapă sotate 80 la sută
Ochiuri românești.....20 la sută

Un alt pont pentru micul dejun:

Este recomandat să îți pregătești și un mic dejun alcalin. Peste noapte, cât timp dormim, organismul nostru se deshidratează, devine mai acid și mai contractat. Când ne trezim, prima masă a zilei ar trebui să conștie în alimente și băuturi generatoare alcaline, care să aibă un conținut ridicat de apă și să fie expansive. Fructele foarte acre și sucurile lor (de merișor, rodii și coacăze negre, neîndulcite) sunt ideale, deoarece nu hrănesc candida. O altă soluție perfectă este o băutură verde cu pulpă sau o băutură verde supernutritivă cu pulbere proteică. Conținând mai mulți factori nutritivi decât suplimentele de vitamine gen una-pe-zi, aceste băuturi verzi nu foarte populare sunt un amestec de alimente integrale și plante deosebit de eficiente. Fiind foarte ușor de digerat și convenabile pentru când te afli pe fugă, credem atât de mult în valoarea băuturii verzi, încât am creat două combinații sub formă de pulbere, denumite Vitality SuperGreen și Potent Proteins. Ambele conțin ingrediente fermentate, care ajută la crearea unui ecosistem interior sănătos.

Notă: Vei afla la Capitolul 15: Magia kefirului, care este un alt posibil aliment alcalin pentru micul dejun.

foarte ușor de digerat și convenabile pentru când te afli pe fugă, credem atât de mult în valoarea băuturii verzi, încât am creat două combinații sub formă de pulbere, denumite Vitality SuperGreen și Potent Proteins. Ambele conțin ingrediente fermentate, care ajută la crearea unui ecosistem interior sănătos.

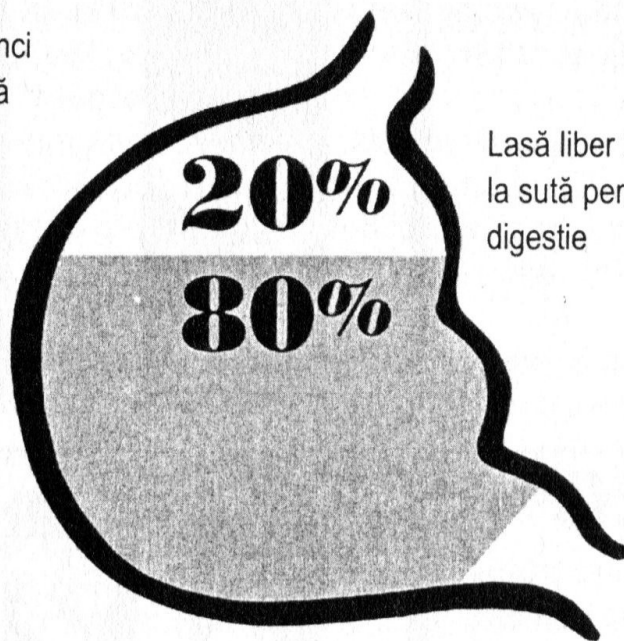
Notă: Vei afla la Capitolul 15: Magia kefirului, care este un alt posibil aliment alcalin pentru micul dejun.

FIGURA 6

Regula 80/20 nr. 1



Nu mai mânca atunci
când ești 80 la sută
plin/ă



Lasă liber 20
la sută pentru
digestie



Nu-ți „întinde” stomacul

Nu mai mânca atunci când ești 80 la sută plin/ă

FIGURA 6
Regula 80/20 nr. 1

Lasă liber 20 la sută pentru digestie
Nu-ți „întinde” stomacul

FIGURA 7
Regula 80/20 nr. 2

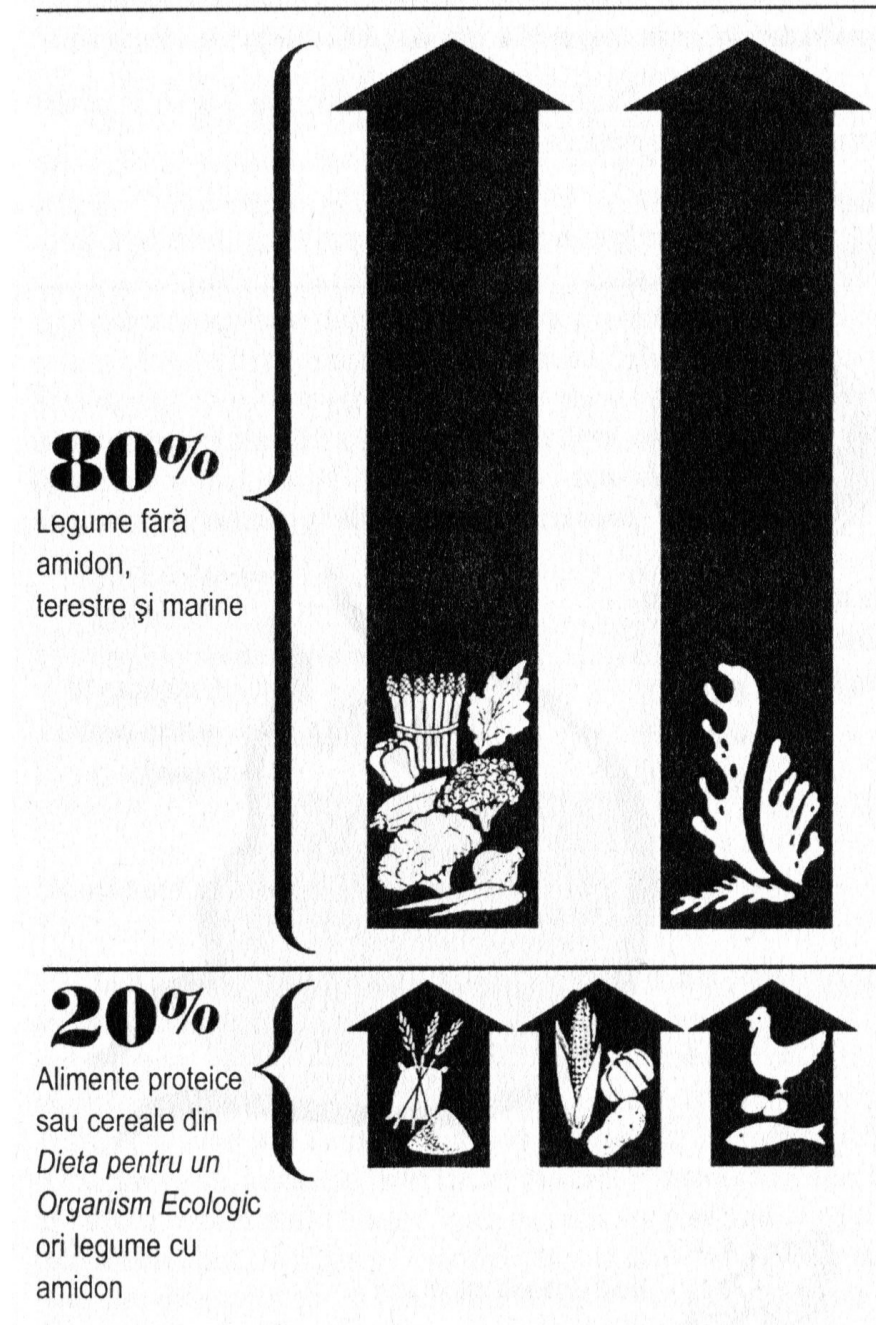


FIGURA 7

Regula 80/20 nr. 2

Alimente proteice sau cereale din *Dieta pentru un Organism Ecologic*
ori legume cu amidon
Legume fără amidon, terestre și marine

Capitolul 11

PRINCIPIUL PAS-CU-PAS

Conceptul de pas-cu-pas se intersectează cu toate celelalte principii, reguli și ponturi ale *Dietei pentru un Organism Ecologic*; este una dintre cele mai importante soluții de vindecare pe care le-ai putea îmbrățișa. Cu toate acestea, e adeseori trecută cu vederea tocmai din cauza simplității ei. Răspunde la întrebarea: Cât de mult durează vindecarea? De fapt, Principiul pas-cu-pas are legătură cu timpul - nu te grăbi să te vindec.

Natura acționează de o manieră pas-cu-pas, ordonată și nu putem viola această ordine. Procesul nașterii, al maturizării, al îmbătrânirii și al morții ilustrează acest fapt. Copacul trebuie să înceapă din sămânță și apoi să crească. Anotimpurile anului au o ordine care nu poate fi schimbată - nu putem trece de la iarnă direct la vară fără primăvară. În tradițiile spirituale, acesta este Principiul zorilor - zorii apar puțin câte puțin în tranziția de la noapte la zi și același lucru este valabil pentru tot ceea ce există în natură.

Din păcate, adeseori disprețuim Principiul pas-cu-pas și, ca urmare, sănătatea noastră are de suferit. Ca ilustrare: nefiind dispuși să trecem printr-o răceală sau prin alt proces de curățare, luăm medicamente și antibiotice ca „tratament rapid”. Procedând astfel, zădărnici încercarea organismului de a elimina toxinele pas-cu-pas.

Medicamentele stopează procesul de curățare pe care organismul îl folosește pentru a scăpa de boală; medicamentele adâncesc boala și mai profund, asigurând potențialul pentru o afecțiune ulterioară și mai gravă, însă, dacă permitem naturii să își urmeze cursul, curățarea și vindecarea se produc pas-cu-pas.

Am intrat în bucluc când am înlocuit preparate pregătite în casă cu mâncare de gen fast-food. Multe femei nici măcar nu se gândesc să afle ce bucătărie este mai potrivită pentru ele, să planifice meniuri, să cumpere și să pregătească preparatele. Mâncarea gen fast-food sare peste acești pași, fapt ce se concretizează într-o dietă care ne satisface gusturile și foamea, dar nu și nevoile nutriționale.

Prăbușirea ecologiei interioare a organismului se produce de asemenea pas-cu-pas - de fapt, pașii sunt adeseori atât de mărunți, încât nici măcar nu-i mai observăm. Acesta este motivul pentru care devii conștient/ă de dezvoltarea excesivă a candidiei sau de o problemă renală, de exemplu, și te întrebi cum de-a apărut din senin. N-a apărut din senin - este rezultatul multor asalturi asupra ecologiei organismului, asalturi care s-au petrecut într-un interval îndelungat de timp. Vestea bună este că și vindecarea se petrece într-o succesiune pas-cu-pas, deci tot ce trebuie să facem este să începem.

Cum să te vindec, pas-cu-pas

Nu te poți aștepta la o vindecare instantanee - și ea ar viola Principiul pas-cu-pas. Impuritățile și toxinele pe care le-ai tot acumulat în organism pe parcursul anilor nu pot fi eliminate brusc toate - trebuie eliminate

printr-un proces ordonat de curățare. Însă acest fapt nu înseamnă că procesul trebuie să fie și lent. Poți alege cât de rapid vrei să treci prin procesul de vindecare. De exemplu, când începi *Dieta pentru un Organism Ecologic*, e posibil să ai simptome foarte neplăcute provocate de moartea candidiei, pentru că nu-i mai pui la dispoziție drojdia. Dacă pur și simplu nu o suporti sau dacă vrei să te simți mai bine pentru a munci, poți să încetinești procesul de curățare, făcând tranziția la Dietă puțin câte puțin. Iată câteva moduri în care poți ajunge mai repede la starea de sănătate:

- Elimină pe cât posibil stresul.
- Mănâncă potrivit Dietei - nu trișa!
- Consumă alimente care ajută în mod special curățarea, cum ar fi lămâile, lămâile verzi, oțetul din cidru de mere, legumele crude murate și kefirul din cocos tânăr (vezi Capitolele 14 și 15).
- Elimină medicamentele care suprimă procesul de curățare.
- Atenție la curățarea colonului.
- Odihnește-te în perioadele de curățare.
- Folosește probiotice pentru mărirea coloniilor de bacterii prietenoase.

Chiar și când întreprinzi aceste acțiuni, vei respecta Principiul pas-cu-pas. Iar în lumea ta interioară, coloniile de bacterii prietenoase se vor mări și ele într-o manieră pas-cu-pas.

Succesul cu Dieta apare pas-cu-pas. Acesta este motivul pentru care trebuie să fii foarte hotărât/ă să respecti Dieta până când o stăpânești. Dezvoltă-ți puterea voinței pas-cu-pas. Progresează cu Dieta potrivit ritmului tău propriu, care te ajută cel mai bine. Perseverează! Când te confrunți cu opreliști - un simptom sau o reacție mai veche -, fă doar următorul pas care îți permite să revii pe traseu. Frumusețea Dietei este că, dacă o respecti, vei avea succes, te vei vindeca.

Începerea Dietei este similară cu ascensiunea pe un munte. Când te afli la poale, la primul pas, nu vezi sănătatea, fericirea și prosperitatea care te pot aștepta în vârf. Dar, pe măsură ce urci, culmea ți se dezvăluie din ce în ce mai mult. Când începi Dieta, e posibil ca unele lucruri să nu fie clare, dar, pe măsură ce devii tot mai puternic/ă zi de zi, pas cu pas, înțelegerea și claritatea ta vor fi tot mai mari. Când vei stăpâni principiile Dietei, te vei afla în culmea muntelui - plin/ă de viață, de cunoștințe și de sănătate.

De aceea este important să îți folosești inerenta abilitate pentru a te imagina într-o stare de sănătate perfectă și strălucită, radiind energie pozitivă, simțindu-te puternic/ă. Păstrând această imagine și folosind Dieta ca ghid, poți să îți atingi scopul. Dacă insiști pas cu pas, vei avea succes.

Amintește-ți numai cât de frumoasă este lumea privită de pe vârful unui munte.

Partea a III-a

**DESCRIEREA *DIETEI PENTRU*
*UN ORGANISM ECOLOGIC***

Capitolul 12

CE ESTE DIETA PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC?

Acum, pentru că ești la curent cu principiile de bază ale Dietei, a sosit vremea să afli mai multe despre alimentele care fac parte din ea și despre modurile de combinare adecvată a acestora. Poate crezi că e imposibil să încorporezi toate principiile simultan, dar, după cum vei vedea, toate se împletesc automat și ușor în rețetele și meniurile pe care ți le propunem.

Vei fi plăcut surprins/ă de varietatea de alimente pe care le poți mânca în cadrul acestei Diete. Unele dintre ele pot fi noi pentru tine, deci vei avea plăcerea să descoperi noi gusturi și texturi. Altele (cum ar fi legumele marine) sunt mai deosebite, astfel încât e posibil să ai nevoie de ceva timp pentru a le simți gustul. Dar va merita. Multe dintre alimente au calități curative, așa că vei dori să te concentrezi în special asupra lor. Iar respectând Dieta, te vei simți cu mult mai bine într-un timp atât de scurt, încât în curând vei încerca nerăbdător/oare noi rețete pentru aceste alimente.

Din cauza sensibilităților individuale, este posibil să constăți că unul sau mai multe alimente din cadrul Dietei pentru un Organism Ecologic nu ți se potrivesc decât după ce sistemul tău imunitar devine mai puternic. Nu dispera. Există o mulțime de alte alimente de care te poți bucura.

Este foarte important să consumi cel puțin trei până la patru mese pe zi, reținând regulile 80/20 ale cantităților și principiile Dietei. E posibil să nu fii întotdeauna la fel de înfometat/ă, dar e necesar să îi asiguri organismului tău alimentele vindecătoare. Acest fapt este important cu deosebire în cursul perioadelor de curățare.

Efectul de curățare al Dietei provoacă adeseori scăderea în greutate, la ieșirea din celulele organismului a toxinelor acumulate în ele. Dacă ești în mod natural zvelt/ă, este posibil să cobori sub greutatea ta medie. Cu timpul, când organismul tău va începe să se reconstruiască, îți vei recăpăta greutatea ideală, la care organismul tău funcționează cel mai bine.

Alimente cu proteine de origine animală pe care le poți consuma

Carnea roșie, carnea de pasăre, ouăle și peștele intră în Dietă. Nu hrănesc candida. Aceste alimente sunt generatoare acide și provoacă contracție. Prin urmare, pentru crearea echilibrului, nu uita regula 80/20 atunci când te servești. Numai 20 la sută din masă trebuie să fie reprezentată de proteine animale, 80 la sută trebuind să fie legume. Combinarea proteinelor cu legume crude murate este imperios necesară. Proteinele de origine animală creează produși metabolici toxici la nivelul intestinelor. Microflora din legumele murate transformă aceste toxine la loc în aminoacizi utili. De asemenea, protejează împotriva paraziților. Dacă ești dornic/ă să îți consumi proteinele de origine animală în sânge sau chiar crude (de exemplu sashimi de somon sau ton), vei vedea că acestea

sunt cu mult mai ușor de digerat. (În cazul alimentelor crude, congelează-le cel puțin 48 de ore pentru distrugerea paraziților, apoi dezgheață-le.) Cumpără proteine de origine animală de la animale care nu au fost crescute cu antibiotice și hormoni.

La început va trebui să consumi mai multe alimente de origine animală decât ți-ar plăcea sau decât ești obișnuit/ă. O dietă bogată în proteine de origine animală nu este sănătoasă, dar, când dai asaltul inițial împotriva candidiei, valoarea de întărire a acestor proteine te va ajuta să echilibrezi natura expansivă a complexului de boli asociate candidiei. Treptat, pe măsură ce candida rămâne fără hrană și moare, poți să crești numărul meselor cu cereale/legume și să reduci numărul celor cu proteine de origine animală. Grupa sanguină constituie un indiciu cu privire la cantitatea de proteine de care ai nevoie. Grupa A poate să facă trecerea la o dietă complet vegetariană. Grupa O se va descurca întotdeauna mai bine cu ceva proteine de origine animală în fiecare zi, iar grupele B și AB vor prospera de pe urma moderației - câteva mese cu proteine de origine animală și multe mese cu antreuri bazate pe cereale.

Nu uita, peștele este alimentul proteic de origine animală preferat al *Dietei pentru un Organism Ecologic*; încearcă să consumi pește de cel puțin trei ori pe săptămână. Somonul și sardinele sunt deosebit de sănătoase, datorită conținutului lor bogat în uleiuri omega-3, care întrețin sănătatea sistemului circulator. Un sistem circulator într-o bună stare de funcționare este esențial pentru îmbunătățirea imunității; sistemul circulator transportă factorii nutritivi vitali la toate componentele organismului și îndepărtează reziduurile.

Ouăle

Ouăle ajută la întărirea glandei tiroide, care este adeseori slăbită la persoanele care suferă de candidoză. Deoarece sunt un aliment foarte concentrat, contractant, mulți dintre noi alegem să mâncăm ouăle la mijlocul zilei, când organismul are suficient timp și energie pentru a le digera. Când ne trezim dimineața, organismul nostru este deshidratat și acid. Trebuie să ne hidratăm și să ne alcalinizăm pentru a ne crea energia cu care să ne începem ziua. Ouăle pot fi prea grele și contractante. Totuși, natura lor puternic contractantă este energizantă, astfel încât ouăle pot fi utile pentru persoanele care au dimineți foarte active.

Dacă ești o persoană activă fizic, ele pot reprezenta micul dejun perfect pentru tine. Îți trezesc creierul și te ajută să te concentrezi mai bine. Dacă nu ești o persoană prea activă fizic și stai la un birou pe timpul zilei, este mai bine să savurezi ouăle între orele 11 și 14. Ele pot fi consumate și la cină, dar sunt realmente prea contractante și energizante pentru a fi servite la ultima masă a zilei. De asemenea, au nevoie de un timp de digestie mai îndelungat decât o masă cu semințe asemănătoare cerealelor, cum ar fi quinoa, așa că stomacul tău încă se va strădui să le digere și la ora de culcare. Cei mai mulți oameni dorm mai bine cu stomacul gol, așa că încearcă să iei ultima masă cu câteva ore înainte de somn.

Un mod terapeutic de preparare a ouălor este să le sotezi „foarte ușor”

(gălbenușul moale, lichid) în ulei de cocos nerafinat. Pe urmă, consumă doar gălbenușul. Albușul de ou întărit are o valoare nutritivă mai redusă. Contrar convingerii populare, gălbenușul este partea cea mai sănătoasă a oului.

Omleta făcută superficial dintr-un ou întreg plus două gălbenușuri în unt sau unt limpezit este o altă metodă excelentă de preparare.

Ouăle sunt teribil de greșit înțelese în zilele noastre. Da, conțin

10

colesterol, dar aceasta este o grăsime importantă. Gălbenușul conține lecitină, care ajută la asimilarea grăsimilor. Ouăle ridică activ nivelul colesterolului cu densitate mare, care este colesterolul bun, și au cele mai bune componente proteice dintre toate alimentele. Astăzi, cu toate că în lumea occidentală civilizată consumul de ouă s-a redus la jumătate, încă nu s-a înregistrat un declin al bolilor cardiace. Dacă îți plac ouăle dar ai renunțat la ele, poți de-acum să le savurezi din nou. Amintește-ți să le combini cu o mulțime de legume alcaline, pentru a le echilibra natura acidă. Legumele crude murate (un aliment foarte expansiv) reprezintă un echilibru ideal pentru puterea de contracție a ouălor. Aceste legume bogate în enzime îmbunătățesc foarte mult digestia proteinelor. De asemenea, e foarte bine să iei o enzimă digestivă cu acid clorhidric și pepsină, care încep digestia în stomac, iar apoi să iei o enzimă cu pancreatină pentru încheierea digestiei la nivelul intestinului subțire. Multe persoane care ies alergice la testele de alergie la ouă pur și simplu nu le digeră corespunzător. Proteinele nedigerate devin toxine la nivelul tractului digestiv.

Pont de meniu:

Încearcă o omletă cu legume terestre sau marine. Ori mănâncă ouă ochiuri în apă sau superficial preparate, pe un pat de legume verzi. Sunt delicioase bătute cu legume tocate și sotate, cum ar fi ceapa roșie, dovleceii de vară, arpagicul și ardeiul gras roșu.

NOTĂ SPECIALĂ: În caz de dezechilibru al ecologiei organismului, alimentele care conțin proteine de origine animală sunt greu de digerat în general, pentru că adeseori lipsește acidul clorhidric. Iată câteva ponturi care te pot ajuta să îmbunătățești digestia proteinelor:

- Mănâncă legume murate la fiecare masă! Ajută foarte mult la digerarea tuturor alimentelor, inclusiv a proteinelor.
- Enzimele digestive cu acid clorhidric și pepsină încep digestia proteinelor la nivelul stomacului. Enzimele pancreatice încheie această digestie la nivelul intestinului subțire. Enzimele digestive sunt absolut necesare!
- Bea încet un pahar de șampanie cu unul dintre produsele probiotice lichide de la Body Ecology (cum ar fi InnergyBiotic).
- Bea încet un pahar cu apă conținând două lingurițe de oțet de cidru obținut din mere organice.
- Ardeiul iute stimulează secreția de acid clorhidric. Presară boia iute pe alimentele proteice sau adaugă-le chiar de la gătit.

Notă specială pentru vegetarieni:

Poți să fii vegetarian vegan și să înfrânghi totuși candidoza cu ajutorul *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Mănâncă semințe asemănătoare cerealelor, cu conținut ridicat de proteine (quinoa, mei, hrișcă și amarant), alături de o mulțime de legume, inclusiv murate și marine. Aplică toate cele șapte principii ale Dietei pentru un Organism Ecologic. Trebuie să ai mare grijă să mănânci bine, să nu sari peste mese și să consumi o varietate de alimente. Folosește sare de mare Celtic, care te ajută să-ți faci mesele mai contractante la început și fii deosebit de atent/ă la formulele populare de băuturi verzi, cu microalge bogate în proteine (chlorella, spirulina, dulse și cereale verzi). Compania Body Ecology are două pulberi de proteine fermentate: Potent Proteins (cu 50 la sută spirulină fermentată) și Vitality SuperGreen. Ambele asigură surse concentrate de proteine din plante. Dacă ești lactoovovegetarian, poți să mănânci ouă.

Alte alimente proteice (grăsimi proteice)

Nucile și semințele pot să fie surse excelente de proteine vegetariene, dar pentru mulți oameni pot fi prea greu de digerat. Cu toate acestea, dacă poți să le digeri, le poți savura înmuiate și apoi le poți consuma crude, deshidratate sau pasate sub forma unei paste. Pentru că sunt alimente deosebit de concentrate, mănâncă-le în cantități reduse.

Nucile și semințele sunt acide, cu excepția migdalelor, care sunt alcaline. Înmuiera înlătură un inhibitor enzimatic care le face dificil de digerat. Pasarea nucilor și semințelor după înmuire și germinare le ajută să fie mult mai ușor digerabile.

Pentru înmuire: acoperă nucile sau semințele cu apă purificată într-un pahar sau într-un container din inox, peste noapte sau timp de 12 ore. Scurge și congelează.

Pentru germinare: mai întâi înmoaie-le într-un vas de germinare timp de 8-12 ore, apoi scurge-le. Pe urmă pune vasul de germinare cu fundul în sus pe scurgătorul de vase timp de alte 8 ore, întorcându-l din când în când. După aceea, nucile sau semințele pot fi congelate într-un recipient închis etanș sau folosindu-se un deshidrator. Germinarea mai îndelungată de o zi produce un gust amar.

Semințele populare consumate în cadrul Dietei sunt cele de in, *chia*, floarea-soarelui și dovleac. Semințele de in și chia conțin un mucilagiu special care ajută la îmbunătățirea eliminării. În fiecare seară, toarnă apă fierbinte peste o lingură de semințe la alegere și lasă-le peste noapte așa. Dimineața, bea tot ce se găsește în cană.

Semințele și nucile cad în partea din mijloc, de echilibru, a Continuumului Expansiune/Contractie. Deoarece sunt grăsimi proteice, ele pot fi mâncate împreună cu fructe acide, cu alte grăsimi proteice (cum ar fi avocado și kefir din lapte) și cu legume fără amidon, alcaline, terestre și marine. Amestecă o mână de salată din frunze verzi cu un sos din ulei și lămâie/plante aromatice. Dar amintește-ți să mesteci îndelung sau, și mai bine, pasează salata până obții o pastă.

Semințele asemănătoare cerealelor

Dieta permite consumul unui număr de patru semințe asemănătoare cerealelor, care nu conțin gluten și nu hrănesc drojdia. Poți să profiți și să te delectezi cu *quinoa*, mei, *amaranth* și hrișcă în timpul *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Este posibil să nu-ți fie familiare, dar sunt ușor accesibile în magazinele cu hrană naturistă și în unele supermarketuri. Primele trei sunt generatoare alcaline. Hrișcă este generator acid, așadar prepar-o cu foarte puțină sare marină de bună calitate (care e alcalină) și cu foarte multe plante aromatice și legume, pentru echilibrarea acidității. Toate semințele asemănătoare cerealelor din cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic* au un conținut ridicat de proteine.

Combină aceste cereale cu legume (potrivit regulii 80/20). Este ideal să mănânci un antreu din semințe asemănătoare cerealelor la ultima masă a zilei, deoarece ele se digeră mai rapid decât alimentele de origine animală și vei dormi mai bine peste noapte. Nu exagera niciodată cu consumul acestor alimente; excesul încetinește digestia. Dacă rămân în stomac prea mult timp, toate cerealele și semințele asemănătoare cerealelor încep să fermenteze și asta încurajează dezvoltarea candidiei.

Dacă afecțiunile de care suferi nu sunt acute sau din momentul în care ești mai echilibrat/ă, e posibil să constați că tolerezi mălaiul, inclusiv mămăliga, *tortilla* din mălai sau chiar mici cantități de cipsuri din mălai. Cumpără cipsuri albastre din mălai prăjite fără ulei. Încearcă să înmoi cipsurile albastre într-un bol cu murături din legumele tale preferate - cum ai proceda cu cipsurile și salsa. Este o garnitură plăcută și crocantă pentru o supă din legume sau pentru salatele din legume.

Suntem mândre de rețetele pe care le-am creat pentru *Dieta pentru un Organism Ecologic* folosind patru feluri de semințe asemănătoare cerealelor. Vei constata că de regulă ele conțin legume terestre și marine, care fac ca preparatele să devină mai nutritive și chiar mai ușor de digerat. Și în magazinele cu hrană naturistă se găsesc făinuri din aceste cereale, care îți oferă și mai multe opțiuni pentru o artă culinară creativă. Pe de altă parte, semințele integrale sunt preferabile făinii. (Produsele din făină determină formarea de mucus și sunt mai greu de digerat.) Plantele aromatice antifungice, cum ar fi *turmeric** și *curry***, fac semințele asemănătoare cerealelor și mai delicioase și le stimulează puterile vindecătoare.

* Turmeric este o plantă erbacee cu rizom, perenă, din familia ghimbirului. Provine din Asia de Sud, tropicală, și are nevoie de temperaturi de 20-30° Celsius și de ploi anuale semnificative ca să se dezvolte rapid. Plantele sunt adunate anual pentru rizomi, iar dintr-o parte dintre acești rizomi se obțin plantele de anul următor.

Când nu sunt folosiți proaspeți, rizomii sunt fierți câteva ore și pe urmă sunt uscați în cuptoare încinse, după care sunt măcinați, obținându-se o pulbere galben-portocalie, folosită în mod curent ca mirodenie în preparatele culinare denumite generic curry și în alte preparate specifice Asiei de Sud și Orientului Mijlociu, pentru a conferi culoare condimentelor pe bază de muștar. [n. trad.]

** Curry este un termen generic folosit în special în cultura occidentală, prin care sunt desemnate o multitudine de preparate culinare indiene, pakistaneze, sri-

lankeze, indoneziene, thailandeze sau aparținând altor tradiții gastronomice sud sau sud-est asiatice. Caracteristica lor comună este încorporarea unor combinații mai simple sau mai complexe de mirodenii și/sau plante aromatice, de obicei (dar nu invariabil) și ardei iute proaspăt sau uscat. În tradițiile culinare originare, alegerea precisă a mirodeniilor pentru fiecare preparat ține de tradiția culturală națională sau regională, de practicile religioase și, într-o anumită măsură, de preferințele familiale. Aceste preparate culinare poartă denumiri specifice care se referă la ingrediente, mirodenii și metode de preparare. În mod tradițional, mirodeniile sunt folosite atât întregi, cât și măcinate, preparate sau crude și pot fi adăugate în momente diferite ale procesului de preparare pentru obținerea unor efecte diferite. Praful de curry, o combinație comercială de mirodenii, este un concept în mare parte occidental, datând din secolul al XVIII-lea. Îndeobște se crede că aceste amestecuri au fost preparate pentru prima oară de către negustorii indieni pentru guvernele coloniale britanice și pentru trupele care se întorceau în Marea Britanie.

Preparatele denumite generic curry pot să conțină carne, pasăre, pește sau crustacee, separate sau în amestec cu legume. Pe de altă parte, pot fi și complet vegetariene, „umede” sau „uscate”. Preparatele curry umede conțin cantități semnificative de sos pe bază de pastă de tomate, iaurt, lapte de cocos, piure de legume sau esențe de supă. Preparatele curry uscate conțin foarte puțin lichid, care, după ce se evaporă, lasă ingredientele acoperite cu amestecul de mirodenii. (n. trad.)

Când Mary J. a început Dieta, ecologia organismului ei era atât de dezechilibrată, încât nu tolera niciun fel de cereale fierte, nici măcar pe cele patru din cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Însă, prin introducerea alimentelor murate în alimentația ei cotidiană, treptat și-a restabilit ecosistemul interior și a adăugat și cele patru cereale, folosindu-le pe rând, prin rotație, la fiecare masă.

Afecțiunea lui Mary nu este neobișnuită pentru persoanele care suferă de forme grave de candidoză, mai ales când aceasta e asociată cu un tract digestiv foarte slab. Dacă intri în această categorie, experimentează cu cele patru cereale ale Dietei, eliminându-le pe acelea care nu dau rezultate în cazul tău. Mănâncă mai ales legume terestre și marine, unele alimente de origine animală și cât mai multe legume murate (informații în plus pe acest subiect - în cele ce urmează). Concentrează-te să-ți cureți colonul și să introduci enzime digestive pe bază de plante, care au un conținut ridicat de amilaze. Pe urmă, introdu încetul cu încetul cerealele, pe rând, pentru stabilirea nivelului de toleranță. Consumă-le în cantități mai mici, combinate adecvat cu legume, și o să fie cât se poate de bine.

O necesitate absolută: înmuierea

Este recomandat întotdeauna să înmoi toate cerealele și semințele asemănătoare cerealelor în apă, timp de 8 până la 24 de ore. Când tractul digestiv e slăbit și îi lipsește un ecosistem interior, nu poate să descompună acidul fitic care se găsește în toate cerealele, în fasole, nuci și semințe. Înmuierea înlătură acest inhibitor al enzimelor. Trebuie să faci orice efort ca să mănânci zilnic preparate cu cereale. Ele asigură un aport important de fibre, ajută la stoparea poftelor irepresibile de carbohidrați cum ar fi pâinea și produsele de patiserie și asigură factori nutritivi valoroși pentru microflora care se luptă să creeze o nouă lume în interiorul

organismului tău.

Legumele

Legumele sunt alimentele perfecte pe care ni le-a dat natura; sunt în același timp și cele mai abundente alimente de pe pământ. Conțin vitaminele și mineralele necesare pentru vindecarea organismului, iar culorile, texturile și formele lor conferă atractivitate oricărui preparat.

Legumele fără amidon constituie combinații excelente aproape cu orice alt aliment. Conferă un echilibru perfect preparatelor proteice sau pe bază de cereale. Au un efect alcalin, sunt sățioase și îți conferă o senzație de bine și sănătate.

Poți să mănânci legume fără amidon cu ulei organic nerafinat, unt obișnuit, unt limpezit, proteine de origine animală, ouă, cereale, legume cu amidon (cum ar fi dovleacul verde închis și cartofii), lămâi, lămâi verzi și grăsimi proteice, inclusiv migdale și semințe de floarea-soarelui, chimen, in sau dovleac.

Legumele cu frunze verzi care cresc deasupra solului (frunzele de nap, *kale*, frunzele de varză furajeră, frunzele de sfeclă) sunt bogate în clorofilă și ajută la curățarea sângelui. Sunt, de asemenea, surse excelente de calciu și fier și ar trebui să fie prezente la orice masă. Legumele rădăcinoase, care cresc sub nivelul solului (morcovi, ceapă, *daikon*, napi) au un caracter mai contractant și conferă forță și căldură în timpul iernii.

Legumele cu amidon, cum ar fi cartofii roșii, castanele de apă, dovleacul, anghinarea, anghinarea de Ierusalim și mazărea englezească, pot fi consumate ca antreuri și combinate doar cu patru semințe acceptate de *Dieta pentru un Organism Ecologic* și cu legumele fără amidon enumerate mai înainte. Cartofii roșii sunt singurii recomandați de *Dieta pentru un Organism Ecologic* pentru început; simte-te liber/ă să mănânci și coaja. Porumbul dulce are un conținut redus de amidon când este fiert; consumat crud, e o legumă fără amidon. Poți să mănânci fasole cu ochi negru proaspătă sau congelată și fasole lima, dacă le poți digera. Se digeră cel mai bine în combinație cu legumele fără amidon.

Pont de meniu:

Un preparat ușor și delicios poate fi realizat din cartofi roșii copti cu unt limpezit, granule de lecitină și plante aromatice, plus o salată verde. Peste cartofi se poate adăuga și un sos *Dieta pentru un Organism Ecologic* (vezi rețeta) sau, cel mai bine, legume crude murate.

Legumele marine

Legumele marine stimulează foarte mult funcționarea sistemului imunitar. Sunt bogate în minerale și întăresc glanda tiroidă. Cele mai obișnuite sunt:

- *Agar*
- *Arame*

- *Dulse*
- *Hijiki*
- *Kelp*
- *Kombu*
- *Nori*
- *Sea palm* (palmier marin)
- *Wakame*

Este posibil să fii mai bine familiarizat/ă cu *nori*, deoarece barurile sushi folosesc adeseori *nori* pentru învelirea și ca garnitură la sushi și rulourile de sushi. *Dulse* este „ceva de ronțait” pentru mulți oameni din provinciile canadiene de coastă, unde este recoltată de secole. *Arame* este bună și fiartă, și crudă. Poți să adaugi în salate *arama*, *dulse* sau *wakame* înmuiate și tocate. *Agarul* este o gelatină cu gust slab, folosită pentru îngroșarea aspicurilor și budincilor; ajută, de asemenea, la înlăturarea constipației. Ai grijă să gătești legumele marine cu legume dulci din belșug, cum ar fi ceapa și morcovii, pentru a-ți asigura un bun echilibru între gusturile sărat și dulce.

În afara rețetelor pe care ți le recomandăm, cărțile de bucate de orientare macrobiotică includ și rețete în care se folosesc legumele marine. Pur și simplu ajustează-le, eliminând miso și taman, și înlocuiește aceste ingrediente cu puțină sare Celtic de bună calitate - nu prea multă, pentru că legumele marine sunt natural sărate.

Pont de meniu:

Poți să cumperi mirodenii marca *Sea Seasonings*, cum ar fi *dulse* cu usturoi sau *nori* cu ghimbir, pe care să le presari pe aproape orice ai găti - supe, feluri principale, cereale și salate.

Legume care nu apar în versiunea inițială, terapeutică, a Dietei

Te rugăm să nu mănânci următoarele legume! Iată și de ce:

- Sfeclă (dacă nu este murată), păstârnac, cartofi dulci, batate - au un conținut prea mare de zahăr natural.
- Ciuperci champignon - sunt prea expansive (pe de altă parte însă, ciupercile *shiitake* uscate sunt bune).
- Roșii - sunt un fruct, dar este posibil să le poți tolera ocazional, în sezonul lor, cu salată verde. Preparate termic, roșiile devin generatoare acide. Nu sunt recomandate pentru persoanele care au grupele sanguine A și B.
- Vinete și ardei gras verde - membre ale familiei solanaceelor, adeseori sunt iritante pentru sistemul nervos; persoanele deosebit de sensibile sau de hiperactive nu ar trebui să le consume. Alte persoane le pot consuma cu moderație. Ardeiul gras verde este ardeiul gras cules într-un stadiu foarte timpuriu. Se digeră foarte greu și n-ar trebui consumat. În rețetele noastre folosim cantități foarte mici de ardei gras roșu (de asemenea din familia solanaceelor) pentru aromă și culoare.

- Cartofi *Russet* - au un conținut prea mare de zahăr, care hrănește drojdia.
- „Iarbă de grâu” cultivată la tavă. Înăuntru (de fapt, în tulpina lungă cu frunze) este prea dulce și prea expansivă.
- Germeni de fasole *mung* - de regulă au humus; germenii de floarea-soarelui și hrișcă sunt buni.

Legume crude vs. legume preparate

Legumele crude sunt o sursă esențială de enzime care sprijină digestia; pe de altă parte, oricui are tractul digestiv slăbit, i se vor părea dificil de digerat. (Notă: legumele crude murate reprezintă o excepție.) Prin urmare, când vei începe Dieta, s-ar putea ca legumele ușor preparate termic în aburi să fie cele mai bune pentru tine. Legumele fierte dau ceva mai multă căldură și sunt mai contractante decât cele crude, așadar inițial sunt mai bune pentru persoanele ale căror organisme se află într-o situație de expansiune/slăbire.

Legumele crude murate și oțetul din cidru de mere (vezi în continuare) asigură importante enzime vegetale și îmbunătățesc ușor digestia. Este important să consumi atât alimente crude, cât și alimente preparate termic pentru întreținerea unei stări ideale de sănătate. Din momentul în care adaugi mâncăruri și băuturi fermentate în consumul cotidian după ce ți-ai refăcut ecosistemul interior, toate alimentele, atât crude, cât și preparate termic, vor fi mai ușor de digerat.

Încearcă să consumi în fiecare zi o salată folosind sosul recomandat de *Dieta pentru un Organism Ecologic* și să incluzi cel puțin o jumătate de cană de legume murate la fiecare masă, în fiecare zi. Oțetul din cidru de mere folosit la toate sosurile noastre ajută la „predigestia” salatei verzi, pe care o face mai ușor de asimilat. Și atât oțetul din cidru de mere, cât și legumele murate stimulează dezvoltarea bacteriilor prietenoase. Vei constata o ameliorare semnificativă a stării tale de sănătate din momentul în care vei începe să incluzi aceste alimente în mod frecvent în toate mesele tale.

Și de această dată poți să aplici regula 80/20: în cursul lunilor reci de iarnă sau dacă ai tractul digestiv slăbit, mănâncă 80 la sută alimente preparate termic și 20 la sută alimente crude. În cursul caniculei verii, pe măsură ce te mai însănătoșești, înclină mai mult către consumul de legume crude, bogate în enzime (80 la sută crude și 20 la sută preparate termic).

Un pont util:

Enzimele vegetale cu spectru complet, care conțin protează, amilază, celulază și lipază, sunt excelente adjuvante digestive pentru o masă vegană (bazată numai pe alimente de origine vegetală). Înțelept este să iei și enzime pancreatice la fiecare masă, pentru a-ți asigura digestia proteinelor, carbohidraților și grăsimilor la nivelul intestinului subțire. Enzimele, împreună cu acidul clorhidric și pepsina, asigură digestia alimentelor cu proteine de origine animală (inclusiv ouăle și produsele

lactate), ca și a nucilor și semințelor la nivelul stomacului. Însă ar trebui să iei și enzime pancreatice. Ele asigură digestia proteinelor, carbohidraților și grăsimilor din momentul în care acestea ajung în intestinul subțire. Enzime de cea mai bună calitate sunt disponibile la magazinele cu hrană naturistă și la compania Body Ecology. Sunt o necesitate pentru toată lumea - și pentru persoanele sănătoase, și pentru cele suferinde. Ele garantează că factorii nutritivi sunt asimilați adecvat - ajutând la prevenirea și chiar la corectarea deficiențelor de factori nutritivi.

Pont pentru gătit:

Când sunt preparate prin fierbere în aburi, o parte dintre vitaminele și mineralele din legume trec în apă, așa că folosește apa la supe sau chiar la băut, pentru recuperarea acestor factori nutritivi.

Fructele

După cum am menționat, singurele fructe permise de Dietă sunt la început lămâile, lămâile verzi și fructele de pădure. Sucurile de rodii, coacăze negre și merișor sunt de asemenea bune pentru tine. Nu sunt suficient de dulci pentru a hrăni candida. Toate celelalte fructe sunt prea dulci. După ce aduci populația de candida sub control și începi să introduci noi alimente în dietă, continuă să mănânci așa-numitele fructe acre sau acide - cum ar fi grefurile și kiwi. Multor oameni, denumirea de fructe acide le provoacă anumite confuzii și este înșelătoare. Într-adevăr, ele nu sunt generatoare acide la nivelul organismului; sunt generatoare alcaline.

Un avertisment foarte important: Amintește-ți de regula de combinare pentru fructe: mănâncă-le separat, pe stomacul gol. Lămâile și lămâile verzi, pe de altă parte, fac excepție de la această regulă. Vei vedea că le poți folosi la salate sau stoarse în băuturi, pe pește sau pe alte proteine de origine animală fără nicio problemă. Atenție la cereale și la legumele cu amidon, însă. Dacă ești foarte sensibil/ă, este posibil să ai probleme cu digerarea lămâii și a lămâii verzi cu cerealele sau cu semințele asemănătoare cerealelor.

Vei constata că vara este anotimpul cel mai potrivit pentru a mânca mai multe fructe. Sunt răcoritoare și bogate în lichide, astfel încât te ajută să tolerezi mai bine căldura.

Băuturile verzi cu pulpă și sucurile din legume crude

Sucurile din legume crude (din anumite legume) amestecate cu băuturi cu pulpă asigură enzime, vitamine și minerale care te ajută să-ți vindeci organismul. Acești factori nutritivi se află sub o formă ușor asimilabilă și se digeră imediat. Ajută la curățare și la vindecare cu mult înainte ca factorii nutritivi din alimentele integrale să înceapă să își îndeplinească funcțiile. Sunt extrem de alcaline și expansive - prin urmare, sunt bune pentru echilibrare în condiții de aciditate sau contracție, ca în cazul unui consum prea mare de carne. (Vizitează adresa www.bodyecology.com, unde găsești rețete delicioase de băuturi verzi cu pulpă.)

Consumul adecvat de sucuri este extrem de important. Sucurile din fructe și legume dulci (morcovi, sfeclă, *jicama*) hrănesc candida. De asemenea, sucurile duc lipsă de fibre. Te rog să consulți capitolul referitor la sucuri pentru mai multe informații.

Produsele lactate

Zahărul laptelui (lactoza) din produsele lactate hrănește candida. Lactatele nu doar că formează mucus, ci și conțin o proteină numită caseină. Caseina poate să străbată mucoasa permeabilă, inflamată, a intestinului și să declanșeze un răspuns imunitar negativ. De aceea, produsele lactate nu sunt acceptate la începutul Dietei. După ce dispar unele dintre simptomele pe care le aveai, este posibil să poți tolera o cantitate mică de produse lactate de fermentație (kefir și iaurt). Iaurtul și kefirul conțin foarte puțin zahăr din lapte și de regulă te afli în siguranță chiar dacă suferi de o intoleranță la lactoză. Deoarece proteinele acestor produse sunt predigerate, rămân în stomac un timp mai scurt. Dacă le mănânci, îmbogățește-ți kefirul sau iaurtul cu alte probiotice, cum ar fi acidophilus sau bifidus (diverse tulpini). Combină-le cu legume crude sau fierte ușor în aburi, ori cu legume fermentate. Enzimele digestive care sprijină digestia produselor lactate atât în stomac, cât și în intestinul subțire reprezintă o necesitate absolută.

Plante aromatice

Majoritatea plantelor aromatice este binevenită în cadrul Dietei. Dacă poți obține plante aromatice cultivate organic, cu atât mai bine. Poți să-ți azonezi preparatele cu busuioc, frunze de dafin, boia de ardei, arpagic, coriandru, chimion, curry, mărar, praf de usturoi, ghimbir, amestecuri de azoneare italienești și mexicane, praf de muștar, măghiran, oregano, piper negru, semințe de mac, rozmarin, salvie, tarhon și cimbru.

Plantele aromatice cu efect puternic curativ sunt ardeiul roșu, curry, ghimbirul și usturoiul.

Iată câteva mărci de produse din plante aromatice pe care ți le recomandăm:

- Sea Seasonings (arome: *dulse*, *dulse* cu usturoi, *nori* cu ghimbir, *kelp* cu ardei roșu)
- Herbamare (amestec de plante aromatice și sare de mare)
- Trocomare (sare de mare, amestec de plante aromatice și boia de ardei iute)

Experimentează cu plantele aromatice și cu gusturile favorite pe măsură ce încerci rețetele din Dietă. Poți să ai noi experiențe gustative aproape în fiecare zi, dacă variezi preparatele și modurile în care le realizezi.

Sarea marină

Sarea de masă rafinată și-a căpătat o proastă reputație, îndreptățită în

aceste vremuri în care ne arătam preocuparea față de hipertensiune și afecțiunile cardiace. Dar, dacă folosești în mod corect o sare de mare bogată în minerale, în afara amplificării aromelor, e amplificată și valoarea vindecătoare a alimentelor.

Dieta folosește sare de mare bogată în minerale în scopuri medicinale, pentru că ajută la restabilirea echilibrului în organism. Deoarece candidoza este o afecțiune provocată de prea multă expansiune și aciditate, o cantitate mică de sare de mare plină de minerale ajută la contracție și la alcalinizarea organismului, readucându-l în echilibru. Acesta este motivul pentru care unele dintre cele mai contractante alimente, cum ar fi carnea de pasăre, ouăle și chiar carnea (care conține săruri) sunt de dorit când începi Dieta.

Întotdeauna trebuie să adaugi puțină sare de mare în apa pentru fiertul cerealelor și semințelor similare cerealelor, pentru a le face în mai mică măsură generatoare acide. Poți folosi o cantitate mică de sare (cât să accentuezi aromele naturale) în ultimele 10-15 minute de preparare a supei sau legumelor. Dacă fierbe timp de 10 minute sau mai mult, sarea se disociază, amestecându-se cu celelalte alimente și nu provoacă o reacție atât de „salină” în organismul omului.

Pentru bucătăria în care se gătește potrivit preceptelor *Dietei pentru un Organism Ecologic*, recomandăm sarea de mare de calitate superioară. Preferatele noastre sunt Selina Naturally (www.selinanaturally.com). Sarea de mare Celtic este extraordinară pentru gătit, în vreme ce sarea hawaiiană e excelentă pentru presărarea peste alimente, la masă. Selina Naturally mai comercializează și o râșniță specială de sare pentru masă, fără componente metalice, pentru a nu exista interacțiuni cu sarea. Toate acestea pot fi găsite și la majoritatea magazinelor cu obiecte de bucătărie.

Bărbații și femeile au un necesar de sare diferit: bărbații au nevoie de ceva mai mult din proprietățile de contracție ale sării de mare. Femeile ar trebui să reducă mult consumul de sare și să continue să facă acest lucru din momentul ovulației și până își încheie ciclul (curățarea lunară), astfel încât organismul lor să se „deschidă” cu ușurință, să se relaxeze și să intre în expansiune pentru eliminarea mucoasei uterine. Când organismul îi este prea contractat din cauza unui consum prea mare de sare de mare, femeia va avea poftă de alimente dulci, deoarece organismul ei va încerca să se echilibreze singur, pentru ca mucoasa uterului să poată fi eliminată. Dacă femeia va consuma prea multă sare în cursul ciclului, este posibil să nu se bucure de o curățare completă. După eliminarea mucoasei, femeia poate începe să consume mai multă sare de mare și alimente care produc contracție (fapt ce îi va prilejui o ovulație mai ușoară). Desigur, tot va mai trebui să echilibreze alimentele cu efect de contracție cu unele cu efect de expansiune. Cel mai bine este ca alimentele cu efect mai puternic de contracție să fie consumate aproape de momentul ovulației. În acest fel, ovarul se contractă și micul ou este „dat afară”.

Arome nonalcoolice

În cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*, aromele lichide nonalcoolice pot fi folosite mai ales la rețetele de deserturi. Caută extracte

naturale pe bază de glicerină, cum ar fi cele de migdale, vanilie, banane, ananas și chiar de cafea. Unele au o bază de ulei vegetal (soia), iar unele au o bază de ulei vegetal/glicerină. Aromele cu baza de sută la sută glicerină sunt cele care îți trebuie ție. Este posibil să descoperi că ești sensibil/ă la o aromă dar nu și la alta, însă de regulă ar trebui să fie bune toate. Extractele sunt realizate prin extragerea uleiurilor esențiale din alimente și introducerea lor în aceste baze. Uleiurile nu conțin zahăr; de aceea, nu hrănesc candida. Acesta este motivul pentru care poți folosi în siguranță arome de fructe cum ar fi ananasul sau banana (dacă nu ești cumva sensibil/ă la uleiul de bază).

Majoritatea magazinelor de hrană naturistă au aceste arome în stoc sau le pot comanda pentru tine.

Alimente murate

Dieta pentru un Organism Ecologic este o dietă probiotică bogată, fără gluten, fără zahăr. Te încurajăm să mănânci cât mai multe dintre cele mai vindecătoare alimente... alimentele fermentate. Adevăratele „staruri” ale Dietei sunt reprezentate de o multitudine de legume fermentate sau murate și de o băutură fermentată magică, numită kefir din cocos tânăr. Fermentarea texturii de cocos tânăr ne asigură un alt aliment, denumit „brânza” din kefir de cocos. *Dieta pentru un Organism Ecologic* mai include și pulberi de proteine fermentate și lichide probiotice. Din fericire, produsele fermentate câștigă o reputație mondială din ce în ce mai mare ca alimente vindecătoare magice. Alimentele murate acceptate de *Dieta pentru un Organism Ecologic* luptă împotriva candidiei și a altor agenți patogeni din intestine. În afara faptului că îi asigură organismului atât microflora benefică (*bifidus*, *acidophilus*, *plantarum*, *bulgaricus* și drojdii benefice), aceste alimente murate sunt un important factor și pentru recolonizarea ecosistemului interior.

Oțetul din cidru de mere este un alt aliment fermentat care intră în *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Caută oțet nefiltrat, ambalat în flacoane cu protecție solară sau opace la lumină. Acestea împiedică fotooxidarea și protejează integritatea produsului. Caută produse care poartă pe etichetă mențiunea că sunt crude, nepasteurizate și conțin „mama” oțetului. Evită alimente fermentate cum ar fi varza murată sărată și pasteurizată. Acest produs nu are nicio legătură cu legumele murate, bogate în microfloră, din *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Amasake, o băutură fermentată din orez, conține prea mult zahăr. Ceaiurile Kombucha și Rejuvanac conțin drojdii sălbatice care produc toxine periculoase. Kefirul din lapte, un aliment fermentat, este discutat detaliat într-un capitol ulterior.

Bogat în potasiu și generator alcalin, oțetul din cidru de mere este un „antidot” atunci când consumi prea multă sare sau prea mult zahăr. E delicios în sosul de salată al Dietei pentru un Organism Ecologic și îl poți folosi și ca substitut pentru alte oțeturi în diverse rețete (chiar și la maioneza de casă). Poți să consumi și muștar, dacă e preparat cu acest oțet din cidru de mere crud.

Legumele murate sunt legume care au fost tăiate sau rase și lăsate

Într-un recipient curat și ermetic timp de câteva zile sau chiar mai mult, la temperatura camerei. Acest fapt permite lactobacililor care sunt prezenți în mod natural în legume să prolifereze, creând un superaliment bogat în enzime și minerale, care ajută digestia, elimină toxinele și restabilește un ecosistem intern sănătos. **Legumele murate sunt extraordinare pentru controlul poftelor de dulciuri.**

Poți să-ți prepari singură legumele murate sau le poți cumpăra din magazinele cu hrană naturistă. Îți recomandăm cel puțin o jumătate de cană pe zi la începutul Dietei, mai ales la mesele cu proteine sau cereale. Nu am putea sublinia suficient de mult niciodată valoarea acestor alimente prețioase.

Fermentarea alimentelor poate să pară o pierdere de timp, dar ele sunt simplu de preparat și efortul merită cu prisosință. De asemenea, reprezintă un mijloc foarte economic de restabilire a ecosistemului tău interior, de vreme ce au prețuri mult mai mici decât costisitoarele

12

probiotice.

Dacă ai mai mulți prieteni sau membri ai familiei care urmează Dieta, petrece împreună cu ei o duminică după-amiaza pregătind legumele pentru murat și kefirul din cocos tânăr. Împărțirea muncii și discuțiile fac ca timpul să treacă mai repede (vezi Capitolele 14 și 15 pentru mai multe informații despre aceste alimente).

Un avertisment special: Legumele murate sunt pline de bacterii benefice, intens implicate în curățarea noului lor mediu de viață: intestinale tale.

Aici, în noua lor lume, vor face tot ce le va sta în putință ca să își îndeplinească misiunea... colaborând cu tine pentru crearea unui organism sănătos și frumos. Trec la muncă de îndată, înmuind materialul fecal întărit, atacând toxinele, combătând paraziții și echilibrând aciditatea/alcalinitatea ambelor intestine. Deși pentru tine este un aranjament excelent, adeseori produce gaze și balonare. Soluția? Clătește materialul toxic zilnic cu clisme făcute acasă sau programează-te la o serie de spălături de colon. Continuă să prepari alimente fermentate și după depășirea acestui stadiu inițial al curățării, vei arăta și te vei simți extraordinar. Ai încredere în principiul curățării. Ai încredere în microflora care te protejează și are grijă de tine.

Apa

Apa de băut pură, de cea mai bună calitate, este esențială pentru refacerea sănătății. Organismul tău are nevoie zilnic de cel puțin șase până la opt pahare a câte 250 de mililitri de apă. Încearcă să bei jumătate din cantitate până la miezul zilei, ca să compensezi lichidele de care organismul a dus lipsă peste noapte. Dacă nu îți este ușor să bei apă sau dacă nu-ți place, adaugă-i arome. Un rezultat bun obții dacă pui în apa de băut stevia și o felie de lămâie.

Dacă în timpul zilei nu bei apă pentru că ești prea ocupat/ă și uiți, poartă un ceas cu cronometru care să-ți semnaleze să iei câteva înghițituri de la un rezervor din apropiere. Majoritatea oamenilor supraestimează cantitatea de apă pe care o consumă zilnic, așa că numără paharele.

Important este mai ales să bei mai multă apă dacă nu iei unul dintre produsele populare cu fibre care ajută la îmbunătățirea eliminării, ca de pildă un amestec de fibre de semințe de in. (Noi recomandăm 4Fiber, produs al companiei Genesis Today.) Psyllium (nerecomandat) poate fi deosebit de compactant și poate să provoace constipație dacă nu se consumă o cantitate adecvată de apă.

Ți se întâmplă adeseori să fii plin/ă de energie la ora de culcare, așa că rămâi treaz/ă până târziu și apoi te simți extenuat/ă a doua zi dimineața? Această situație poate fie un indiciu că nu bei destulă apă în timpul zilei. Dormim prost când suntem deshidratați.

Este esențial să bei apă pură, de bună calitate. Clorul și fluorul distrug bacteriile prietenoase din tractul digestiv. Bea numai apă filtrată. Apa minerală este acceptată în cadrul Dietei. (Gerolsteiner și Apollinaris sunt preferatele noastre.)

Pofta irepresibilă de dulciuri este adeseori un indiciu al deshidratării. Bea câteva pahare de apă înainte de a ceda poftelor și probabil că până la urmă nici nu o să mai vrei acele dulciuri.

Stevia

În urmă cu aproximativ 16 ani, pe când eu (Donna) am pornit în căutarea unui îndulcitor sănătos care să nu provoace creșteri bruște ale nivelului de zahăr în sânge și nici să nu hrănească candida, am aflat de stevia.

Stevia, un arbust mic, membru al familiei crizantemei (înrudită îndeaproape cu mușetelul și tarhonul) este de două până la trei sute de ori mai dulce decât zahărul. E folosită de secole întregi de indienii guarani din America de Sud, unde crește spontan. Stevia are un vechi istoric de utilizare în siguranță și terapeutică, sub formă de îndulcitor vegetal și ca agent antifungic, antiinflamator și antibiotic.

La momentul respectiv, stevia era absolut necunoscută în Statele Unite. Din fericire însă Jim May (care a fondat Wisdom Natural Brands), a început să importe stevia ca plantă verde nerafinată. Frunzele erau puse la vânzare en gros, erau transformate într-un concentrat verde sau erau zdrobite și puse în pliculețe pentru îndulcirea formulelor de ceaiuri. Din cauza gustului puternic de lemn-dulce, am știut că stevia, în această formă, nu o să înlocuiască niciodată zahărul.

Căutând în continuare (și cu un strop de noroc), am dat peste extractul sub formă de pulbere albă din China și Japonia.

În urmă cu patruzeci de ani, japonezii au descoperit modul cum pot să extragă cele două elemente dulci, rebaudiozid A și steviozid, din frunzele verzi, nerafinate de stevia, obținând cel mai sigur, cel mai natural și mai lipsit de calorii îndulcitor. Până recent, Japonia a consumat mai multă stevia decât oricare altă țară a lumii, folosind-o ca aditiv în băuturile carbogazoase, sucuri, gumă de mestecat, murături, în deserturile dulci, în produsele din fasole și pește, precum și în alimentele cu conținut caloric redus.

Pentru că în prima ediție a cărții *Dieta pentru un Organism Ecologic* am un capitol întreg dedicat steviei, mi-am asigurat un extract de stevia/

rebaudiozid sub formă de pulbere de cea mai bună calitate, dar, de îndată ce am sosit în Statele Unite, Administrația pentru Medicamente și Alimente a interzis importul de stevia sub orice formă.

De vreme ce aveam deja așa ceva și știam că oamenii vor avea de câștigat de pe urma acestui uluitor îndulcitor natural, am decis să îmi asum riscul și să introduc extractul de stevia/rebaudiozid în țară. Am început să-i învăț pe oameni istoricul steviei și faptul că este sigură; am scris *The Stevia Book* și am creat o mișcare încununată de tot succesul, convingând zeci de mii de oameni să consume stevia, cu ajutorul unor sprijinitori cum au fost doctorii Robert Atkins, Andrew Weil și Julian Whitaker.

Când Administrația pentru Alimente și Medicamente a ridicat interdicția, stevia a apărut imediat pe rafturile raioanelor de suplimente ale magazinelor cu hrană naturistă, fiind etichetată ca supliment alimentar... dar nu și ca îndulcitor. A durat până în luna decembrie a anului 2008, când, în urma unei petiții venite din partea companiei Coca-Cola, Administrația pentru Alimente și Medicamente a recunoscut rebaudiozidul A (componenta dulce din stevia) ca fiind cel mai sigur îndulcitor natural cu scop general.

Toate formele de stevia au fost testate extensiv în cadrul unor studii efectuate pe om și pe animale în întreaga lume, fără niciun efect secundar negativ.

Când citești despre atributele medicinale ale steviei, ca de pildă despre faptul că ajută la echilibrarea nivelului zahărului în sânge prin echilibrarea pancreasului sau despre faptul că stevia ajută la reglarea tractului digestiv pentru a avea un scaun mai sănătos și că mărește energia, este vorba despre forma nerafinată a plantei. Extractul sub formă de pulbere albă nu are asemenea proprietăți.

În Japonia, Coreea de Sud, Argentina, Brazilia, China și în alte țări, atât stevia, cât și extractele sale au fost recomandate diabeticilor. Acum, după ce Administrația pentru Alimente și Medicamente a aprobat stevia și în Statele Unite, multe țări i-au urmat exemplul. Vestea bună este că, după 16 ani de cucerire a inimilor a milioane de oameni aici, în Statele Unite, stevia/rebaudiozid este deja consacrată ca îndulcitor, o victorie ce merită sărbătorită. Și în timp ce stevia continuă să cucerească inimile tot mai multor americani, aspartamul și alți îndulcitori artificiali dispar cu repeziciune din alimentația noastră cotidiană.

13

Toate formele de stevia reduc semnificativ potențialul apariției cariilor.

Toate formele de stevia inhibă pofta de zahăr, care te-ar putea îndepărta de Dietă.

Stevia este minunată în ceaiuri, în băuturile probiotice ale companiei Body Ecology și ca îndulcitor în fulgii de *quinoa* preparați sub forma cerealelor pentru micul dejun. Este deosebit de delicioasă cu arome de fructe și cu produsele lactate. Pe de altă parte, însă, nu e la fel de versatilă pentru cuptor. Pentru preparatele care se bagă la cuptor, recomandăm Lakanto din Japonia (www.bodyecology.com).

Obținerea dulceții optime poate fi foarte dificilă. După câțiva ani, mi-am dat seama că majorității oamenilor le vine greu să aibă de-a face cu pulberea albă, așa că am creat primul lichid concentrat alb din pulberea

de stevia. Pentru produsul Liquid Stevia Concentrate™ al companiei Body Ecology se folosesc numai extracte de stevia și rebaudiozid de cea mai bună calitate. Lichidul este filtrat, pentru îndepărtarea nuanței de gust de lemn-dulce. E ușor de folosit și extrem de delicios, având și dulceața perfectă. În mod natural, ne place la nebunie că atât de mulți oameni ne spun că produsul nostru este cel mai gustos produs din stevia de pe piață la această oră.

Notă: Eu (Donna) am creat peste 100 de rețete cu stevia pentru The Stevia Cookbook, dar multe nu sunt recomandate pentru persoanele aflate în stadiul întâi (sau de vindecare) al Dietei pentru un Organism Ecologic. (Înghețata franțuzească cu ciocolată sau prăjitura cu brânză ar fi două exemple.) Și în aceste rețete se folosește extractul sub formă de pulbere albă. Citește mai multe despre stevia în Partea a VII-a: Alimente speciale, rețete și sugestii pentru meniuri. Te rog să ne vizitezi website-ul stevia la adresa **Stevia.net**.

Ceaiuri

Mai multe ceaiuri sunt curative și fungicide: *mathake*, *echinacea* și *pau d'arco* (cunoscut și sub denumirea de scoarță braziliană sau Taheebo). Poți să bei cât de mult ceai vrei! Curative sunt și ceaiurile din rădăcină de brusture și rădăcină de pădărie, precum și ceaiul Yogi Digest-Ease Tea. Evită ceaiurile din fructe și pe cele cu acid citric.

Ceaiul verde și ceaiul de ghimbir stimulează digestia. Concentratele de ceai cu stevia ale companiei Body Ecology sunt delicioase și foarte convenabile. La restaurant, în călătorie, acasă sau la muncă, pur și simplu adaugi 30-40 de picături din concentratul nostru de ceai în apă fierbinte sau rece și obții un ceai instant fără cafeină și fără zahăr.

Ceai de ghimbir preparat în casă

Fierbe mai multe felii de rădăcină de ghimbir într-un sfert de litru de apă, timp de 15-20 de minute. Adaugă stevia după gust și suc de lămâie dacă vrei. Lasă ceaiul să se infuzeze o jumătate de oră sau mai mult. Poți să-l faci mai slab sau mai concentrat, după gust.

Uleiuri nerafinate din semințe organice

Uleiurile nerafinate din semințe organice sunt extraordinare pentru gătit și conferă arome minunate și valoare medicinală preparatelor tale. Uleiurile nerafinate din semințe, uleiul de măsline extravirgin, uleiul de cocos, untul obișnuit, untul limpezit fac în mod cert parte din Dietă. De fapt, aceste grăsimi și uleiuri folosite împreună creează o sinergie specială. Fiecare grăsime sau ulei are un profil diferit al acizilor grași. De fapt, tocmai combinarea tuturor acestor acizi grași le face să fie într-atât de curative.

Uleiurile nerafinate din semințe permise de Dietă sunt cele de șofrănaș, de floarea-soarelui, de semințe de dovleac, de semințe de cânepă, de primula, de limba-mielului și de in.

Toate uleiurile nerafinate din semințe organice prezente în *Dietă pentru*

un Organism Ecologic sunt bogate în acizi grași omega-6. Cei mai mulți dintre noi ne asigurăm cantități mari de omega-6, însă foarte adesea avem o deficiență în această privință. Atât acizii grași esențiali omega-3, cât și acizii omega-6 trebuie obținuți din alimente, deoarece nu sunt sintetizați de organismul omului. În afara faptului că sunt bune surse de energie, acești acizi grași joacă un rol-cheie în transportul oxigenului în organism. Aflându-se în concentrații mari în creier, sunt importanți pentru funcționarea normală a acestuia, pentru transmiterea impulsurilor nervoase și pentru reglarea hormonilor. Uleiurile de pește sunt excelente surse de acizi grași esențiali omega-3, așadar peștele ar trebui inclus în alimentație pentru a ajuta la crearea echilibrului cu uleiul din semințe. Uleiul din semințe de in este cea mai bogată sursă vegetariană de acizi grași omega-3 de care putem beneficia din regnul vegetal. Cercetările demonstrează că adăugarea unor uleiuri nerafinate cu acizi grași esențiali într-o alimentație sănătoasă poate restabili greutatea corporală normală a persoanelor obeze. Pentru asta, însă, e necesar să fie eliminate din

15

alimentație toate uleiurile rafinate și margarina. Alte beneficii care rezultă din unele cercetări în privința consumului acestor uleiuri în asociere cu o dietă ca a noastră sunt: un sistem imunitar mai puternic, creșterea energiei, niveluri normale ale colesterolului în sânge, ochi mai sănătoși, piele moale, elastică și eliminarea durerilor și artritei. Aceste uleiuri sunt folosite în clinicile de medicină alternativă și în spa-urile din întreaga lume împotriva depresiei, a tulburărilor emoționale, a sindromului ADHD și chiar împotriva schizofreniei.

Unul dintre uleiurile noastre preferate este cel nerafinat din semințe de dovleac. E delicios, foarte hrănitor și are unele proprietăți medicinale. A fost folosit în mod tradițional pentru hrănirea și vindecarea tractului digestiv, împotriva paraziților, pentru îmbunătățirea circulației și pentru vindecarea tulburărilor de prostată. De asemenea, ajută la vindecarea ovarelor și la prevenirea cariilor dentare. Cât se poate de uimitor pentru un ulei surprinzător de gustos, nu?

Sub aspect terapeutic, trebuie să se ia zilnic cel puțin una sau două linguri de ulei nerafinat cu acizi grași esențiali. Pentru protejarea acizilor grași omega-3, care sunt sensibili la temperatură, nu găti cu aceste uleiuri. Ele pot fi folosite la sosurile de salată sau pot fi picurate peste legume ori peste semințele similare cerealelor. Uleiul de cocos, untul și untul limpezit sunt cele mai bune pentru sotate. (Și uleiul de măsline poate fi folosit la gătit, dacă rămâi la o temperatură redusă.) Folosește-le la sosurile de salate sau presară-le cu generozitate peste pește sau pui. Picură peste cereale, cartofi copti, legume cu frunze verzi, legume terestre și marine sau într-o supă din *Dieta pentru un Organism Ecologic*, după ce aceasta s-a răcit suficient de mult ca să o poți consuma. Cumpără uleiuri organice, nerafinate în flacoane închise la culoare, opace la lumină.

Ulei de cocos, unt și unt limpezit

Gătește cu ulei de cocos organic, nerafinat. Contrar informațiilor eronate lansate de industria produselor din ulei de soia hidrogenat, uleiul de cocos este într-adevăr o grăsime benefică. El conține acid lauric, un

important acid gras (care se găsește din abundență în laptele matern) cu efect antiviral asupra organismului. Uleiul din cocos este excelent pentru glanda tiroidă și nu mărește nivelul colesterolului atunci când e consumat în cadrul unei diete ce conține acizi grași esențiali (ulei de in etc.). Uleiul de cocos este stabil în mod natural și, prin urmare, e excelent pentru sotare. Un fapt de asemenea important de notat pentru persoanele care suferă de candida: uleiul de cocos este o sursă bogată în acid caprilic, un puternic antifungic.

Poți să folosești pentru sotare și untul sau untul limpezit. Untul limpezit înseamnă uleiul din unt rămas după îndepărtarea părților solide din lapte. (În cazul untului obișnuit, solidele din lapte sunt cele care conțin hormoni și antibioticele periculoase.) Untul limpezit generează mai puțin mucus decât cel obișnuit și nu conține lactoză (zahărul laptelui), astfel încât e ideal pentru o alimentație anticandida. Dacă folosești la gătit un amestec de jumătate de ulei de cocos nerafinat și jumătate de unt limpezit, vei obține o aromă delicioasă. Untul limpezit rezistă mai mult decât untul obișnuit și nu trebuie ținut la rece.

Poți să-ți prepari singur/ă untul limpezit, lată cum: topește între două și patru batoane de 125 de grame într-un vas, la foc mediu spre mic. Va începe să clocotească și vei vedea părțile solide albe din lapte ridicându-se deasupra. Aceste solide dispar la suprafață. Lasă limpezirea să mai continue câteva minute (prea mult ar însemna să se ardă untul), la vasul de pe foc și lasă-l să se răcească. Părțile solide se vor depune la fund, așa că poți strecura lichidul galben și limpede într-un borcan. Se păstrează foarte bine la temperatura camerei sau în frigider.

Untul cel mai bun pentru alimentație este cel brut, organic. Din păcate, vânzarea lui este interzisă actualmente în majoritatea statelor din componența Statelor Unite. Untul brut e mai bun deoarece conține o enzimă, lipaza, care ajută la digerarea grăsimii din el. Este mai deschis la culoare și are o aromă delicioasă. Astăzi, dacă vrei cel mai bun unt cu puțință, va trebui să ți-l prepari singur/ă. Iar acest lucru e mai simplu decât ai putea crede.

Produsul Culture Starter al companiei Body Ecology poate fi folosit pentru prepararea untului însămânțat. Microflora rezistentă din produs, care este un inițiator, predigeră grăsimile din unt. Pur și simplu se pune inițiatorul în smântână organică (brută, dacă se poate) și se lasă la temperatura camerei timp de 24 de ore. Pe urmă se răcește și se bate cu un mixer electric, scurgându-se lichidul care se separă. (Acest lichid este laptele de unt însămânțat.) Brusc, vei avea unt însămânțat delicios.

Locuitorii din unele regiuni ale Statelor Unite pot să cumpere smântână brută din magazinele cu hrană naturistă și pot să-și prepare ei înșiși untul, care este, de asemenea, brut și conține culturi de bacterii benefice. Persoanele rezidente în state care interzic vânzarea cu amănuntul a produselor lactate brute pot adeseori să cumpere direct de la fermieri. (Vizitează site-ul www.realmilk.com pentru mai multe informații.)

Evită margarina. Procesul de hidrogenare folosit la producerea margarinei creează transacizi grași care sunt nocivi pentru sănătatea ta.

Intoleranța la grăsimi

Până când se reface ecosistemul interior, până se îmbunătățește situația ficatului și până ai intestinul plin de bacterii prietenoase, care digeră grăsimile, e posibil să nu poți tolera uleiurile, untul sau orice fel de grăsime, așa că trebuie să le eviți complet. Este o situație foarte obișnuită în cazul dezechilibrelor ecologiei interioare, din cauza stării toxice, congestionate, a ficatului și vezicii biliare. Simptomele intoleranței la grăsimi sunt: dureri ale gâtului și umerilor, spasme ale intestinului subțire și gros, senzația de oboseală imediat după masă, balonarea, indigestia, eructația, flatulența și/ sau starea de vomă, disconfortul în etajul abdominal superior și scaunele tari. Intoleranța la grăsimi poate fi confirmată printr-un simplu sumar de urină sau, și mai simplu, prin eliminarea grăsimilor din alimentația cotidiană timp de o săptămână, urmărindu-se ameliorarea digestiei și a nivelului general de energie.

Pe măsură ce continui Dieta și consumi multe alimente și băuturi fermentate, vei constata că grăsimile și uleiurile sunt mai ușor de digerat. Ar trebui ca la fiecare masă să iei enzime digestive care ajută la digerarea grăsimilor (cum ar fi produsul Assist SI al companiei Body Ecology).

O cantitate mică de ulei de cocos nerafinat, organic, folosit pentru sotare (a cepei, de exemplu, atunci când îți prepari o supă) nu ar trebui să-ți provoace vreun disconfort; nici sosurile pentru salate sau untul adăugat peste cartofi. Din fericire, am rezolvat această problemă în locul tău. Trece în revistă rețetele din Partea a VII-a pentru a învăța cum să prepari sosuri de salate fără ulei. Uleiul a fost înlocuit cu apă și gumă xanthan - un agent de îngroșare natural, fără gust sau miros, tolerat de oricine și disponibil în magazinele cu hrană naturistă.

Vestea cea bună: microflora din alimentele fermentate produce vitamine ale complexului B. Vitaminele B₃, B₆ și B₁₂ joacă un rol fundamental în asimilarea grăsimilor. Din momentul în care ecosistemul interior e populat din belșug cu bacterii care produc vitaminele complexului B, îți va fi mult mai ușor să digeri grăsimile.

Sănătos pentru inimă

Deși *Dieta pentru un Organism Ecologic* se bucură de o reputație mondială, ca fiind principala dietă pentru tratarea candidozei și a tulburărilor imunitare, ea este fără nicio îndoială și un excelent program de alimentație sănătoasă pentru oricine. Oamenii care suferă de afecțiuni cardiace și au probleme cu nivelul sanguin al colesterolului constată că *Dieta pentru un Organism Ecologic* este excelentă și pentru ei. Dacă tu sau o persoană iubită ai/are un nivel ridicat al colesterolului sanguin, consumă din belșug următoarele produse:

- Alimente și lichide fermentate cu bacterii prietenoase și drojdii benefice - *daikon* (o ridiche albă chinezească uriașă) ajută la dizolvarea grăsimilor nocive
- Băuturi verzi cu pulpă și legume crude în salate mari
- Lămâi, fructe de pădure și sucurile unor fructe acre cum ar fi rodiile
- Usturoi și ghimbir
- Pește proaspăt (somon, halibut și pește alb)

- Uleiurile organice, nerafinate ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* (uleiurile de cocos, măsline și pește sunt în mod deosebit valoroase)
- Lecitină

Reține: delectează-te cu cantități adecvate, consistente, de ulei de cocos, unt obișnuit, unt limpezit și uleiuri vegetale nerafinate cu proteine, de cea mai bună calitate cu putință; semințe similare cerealelor și legume cu amidon, fără amidon ori marine. Dar mare atenție când consumi o cantitate prea mare de proteine de origine animală. Cantitățile excesive de grăsimi - chiar și cele din limitele Dietei - întârzie secreția sucurilor gastrice care digeră proteinele de origine animală. Asta înseamnă că salatele de ton, ouă și pui specifice gastronomiei moderne, cu foarte multă maioneză, nici nu intră în discuție. (Caută la secțiunea de rețete sosurile fără ulei pe care le poți folosi dacă vrei.) **Digerarea grăsimilor este mult stimulată atunci când sunt consumate împreună cu legume murate, daikon, salate din legume cu frunze verzi, oțet din cidru de mere și suc de lămâie.**

Uleiul de măsline extravirgin, crud, are importante componente ce protejează inima, inclusiv vitamina E, și importanți antioxidanți, în condițiile în care conține doar cantități minime de acizi grași esențiali. Aproape oricine poate profita de acest ulei extraordinar încă de la început. Pe de altă parte însă, dacă ești foarte sensibil/ă la grăsimi, este posibil să fii obligat/ă să aștepti câteva săptămâni până vei putea să introduci alimentele fermentate în dietă.

Uleiul de măsline este obținut din fruct (nu din semințe), iar măslinele fermentate pot să conțină mucegaiuri.

Un rezumat al alimentelor pe care trebuie să le eviți în cadrul Dietei pentru un Organism Ecologic

- Zahărul sub toate formele sale - inclusiv mierea, melasa, siropul din porumb, dextroza, siropul din orez brun, malțul din orz (orzoaică) etc. - hrănește candida.
- Alcoolul - deshidratează, este acid și stimulează înmulțirea candidiei.
- Toate sortimentele de pâine, produsele din făină și cereale (cu excepția celor despre care am discutat în acest capitol) - conțin gluten, o proteină ce provoacă reacții autoimunitare la persoanele care au infecții cu candida, iar zahărul lor natural hrănește candida.
- Acidul citric - care se găsește în multe alimente și ceaiuri (citește etichetele).
- Legumele, fasolea și arahidele - prea dificil de digerat, provoacă fermentație și zahăr; arahidele atrag ciupercile în timpul procesării.
 - Ciupercile - favorizează reacțiile alergice (ciupercile shiitake uscate sunt în regulă).
- Untul de nuci și laptele de nuci (inclusiv laptele de migdale) - ambele produse au un caracter prea generator acid și adeseori conțin zahăr. Untul de nuci este greu de digerat.
- Uleiurile (altele decât cele discutate în acest capitol) - de exemplu, uleiul rafinat, decolorat, deodorizat canola, de soia, arahide și susan prăjit.
- Drojdia - de patiserie sau de bere - provoacă reacții alergice.

Încurajări

Poate ai impresia că această Dietă presupune mai multe „așa da și așa nu” decât consideri că ai putea să suporti - dar nu-ți face griji! Cu puțin exercițiu, alimentația potrivit preceptelor Dietei va deveni pentru tine o a doua natură. Amintește-ți numai că Dieta dă în mod cert rezultate și că necesită intervale de timp diferite pentru ca oameni diferiți să înceapă să se simtă mai bine.

Pentru un exemplar gratuit al Ghidului de început pentru Dieta pentru un Organism Ecologic, du-te la adresa: www.BodyEcology.com.

Note

10. Jennings-Sauer, 1988.

11. Deși sfecla nu intră în mod normal printre alimentele *Dietei pentru un Organism Ecologic*, în acest caz este în regulă, deoarece bacteriile prietenoase din legumele murate devoră zahărul din sfeclă și, prin urmare, nu mai există zahăr disponibil pentru hrănirea candidiei.

12. În orice caz, banii cheltuiți pe probiotice sunt bani cheltuiți cu folos, mai ales în cursul primului an al vindecării. Înainte să înceapă Dieta, mulți oameni alocă sume importante cumpărării a diverse mijloace de vindecare. În schimb, tu îți vei cheltui banii pe alimentele recomandate de *Dieta pentru un Organism Ecologic*, pe legume murate și pe probiotice de cea mai bună calitate cu putință.

13. Dr. Kleber, Dental Science Research Group, Purdue University.

14. Roberts, 1990.

15. Am inclus o rețetă de maioneză în *Dieta pentru un Organism Ecologic*, dar te rog să nu uiți că maioneza nu e un aliment care vindecă și că trebuie consumată ocazional - fiind rezervată doar unor ocazii speciale.

Capitolul 13

SUCURILE

Mașinile care rad fructe și legume proaspete și extrag sucurile par să fie prezente peste tot în zilele noastre: în magazine, la televiziune, în cărți care le prezintă numeroasele beneficii. Este un semn extraordinar că omul vrea să includă produse mai sănătoase în alimentația lui și să culeagă recompensele vitaminelor, mineralelor și enzimelor din alimentele proaspete. Dar sucurile nu reprezintă acest panaceu universal, așa cum sunt adeseori descrise, iar în cazul oamenilor care se confruntă cu dezechilibre ale ecologiei organismului, sucurile pot chiar să agraveze simptomele, mai ales dacă subiecții încep să consume sucuri prea devreme.

Sucurile sunt bune pentru tine?

Da și nu. Sucurile, dacă sunt extrase în mod potrivit, pot juca un rol semnificativ în vindecare (mai ales a ficatului - vezi Capitolul 21). Cheia este învățarea preparării lor adecvate și folosirea ingredientelor potrivite.

Beneficiile sucurilor

- Sucurile pot echilibra starea de contracție excesivă a organismului. Datorită conținutului lor de apă, sunt cele mai expansive preparate din legume și fructe. Le poți folosi în scopuri medicinale pentru corectarea stărilor de contracție a organismului, inclusiv a constipației, a durerilor de cap provocate de prea multă sare și a iritabilității și instabilității emoționale cu care se confruntă unele femei înaintea ciclului. Un stil de viață stresant provoacă contracție; la fel și călătoria cu avionul. Sucurile proaspăt preparate pot să-ți readucă organismul în starea de echilibru.
- Natura alcalină a sucurilor, atunci când sunt preparate adecvat, poate să echilibreze starea de aciditate a organismului și să ajute la curățare. Consumul regulat de sucuri întărește toate funcțiile organismului, menținând organele, glandele și celulele curate, fără toxinele care generează starea de aciditate. Repetăm, sucurile și conținutul lor mare de apă catalizează curățarea.
- Sucurile sunt ușor de digerat și sunt pline de factori nutritivi. Cele crude sunt la fel de bogate în factori nutritivi, oxigen, apă și enzime ca fructele și legumele din care sunt extrase. Prin urmare, acești factori nutritivi importanți sunt mult mai ușor accesibili, fapt ce reprezintă un enorm beneficiu pentru persoanele care suferă de deficiențe nutritive.
 - Sucurile asigură tractului digestiv relaxarea mult dorită. În decurs de câteva minute de la ingurgitare, determină apariția în circulația sanguină a unei surse imediate de combustibil, care le permite organelor ocupate cu digestia să ia o pauză. Volumul imens de energie care ar fi consumat pentru digestie poate să fie folosit, în aceste condiții, pentru curățarea și reconstruirea organismului.

Și atunci de ce să nu consumi sucuri?

Poate fi costisitor. Pentru a prepara în mod adecvat sucurile, trebuie să cumperi un echipament scump (de la 100 la 300 de dolari și mai mult chiar). De asemenea, trebuie să achiziționezi cantități enorme de legume proaspete (sucurile din fructe, cu câteva excepții, nu intră în Dietă). Pregătirea legumelor - spălarea și introducerea în extractor - necesită timp. Iar curățarea mașinii poate reprezenta o mare bătaie de cap.

Sucurile separă fibrele; fără fibre, sunt digerate rapid, iar acest fapt poate să reprezinte o problemă. (Vezi în continuare Regula nr. 2.)

La fel de important este și faptul că, odată extrase, sucurile unora dintre legume și ale majorității fructelor au o concentrație prea mare de zahăr natural și, prin urmare, hrănesc candida și alte organisme oportuniste. Nu creează alcalinitate. De fapt, dimpotrivă, îți fac organismul mai acid, iar infecția cu candida se agravează și mai mult.

Pentru că se asimilează atât de rapid, sucurile nu se combină bine cu niciun alt aliment. Dacă sunt consumate cu proteine sau amidon, care au nevoie de mai mult timp pentru digestie, provoacă probleme digestive, inclusiv fermentație și formarea gazelor. Cum poți să depășești aceste aspecte negative și să faci sucurile să lucreze în favoarea ta?

Sincronizarea este totul

Există ȘASE reguli importante pe care trebuie să le reții.

Regula nr. 1: Nu trece la sucuri înainte să aduci complet sub control problema candidiei

Așteaptă mai întâi să-ți implantezi colonii semnificative de bacterii prietenoase în tractul digestiv. Trebuie, de asemenea, să observi și alte indicii că ecologia organismului tău a revenit la starea de echilibru - de exemplu, trebuie să dispară toate simptomele creșterii excesive a coloniilor de candida. La majoritatea oamenilor, acest proces durează cel puțin trei luni. Nu uita, nu vrei să hrănești candida cu nicio formă de zahăr. Când ești pregătit/ă să încerci sucurile, introducerea lor trebuie să fie precaută, la fel cum ai proceda în cazul oricărui alt aliment nou; așadar, trebuie să urmărești semnalele care-ți transmit că organismul nu este încă pregătit pentru ele.

Regula nr. 2: Adaugă ceva ce să încetinească absorbția legumelor crude

1. Fibre, inclusiv din semințele de chia și in; 2. uleiuri nerafinate, organice, inclusiv uleiul de cocos și uleiul din semințe de in; 3. proteine sub formă de pulberi, inclusiv Potent Proteins și Vitality SuperGreen, produse ale companiei Body Ecology; 4. o proteină grasă, ca de pildă puțin kefir din lapte, avocado, nuci sau semințe înmuiate și măcinate mărunt, carne de cocos fermentată, pe care o mai numim „kefir din brânză de

cocos" sau o linguriță de unt de nucă, dacă îl digeri. Este posibil să-ți fie foarte utilă și pulberea de colostru. Adaugă numai ingredientele cu cele mai bune rezultate pentru organismul tău, care e unic.

Regula nr. 3: Evită legumele din familia cruciferelor, cum ar fi kale și varza

Aceste legume atenuează activitatea glandei tiroide și îți răcesc organismul prea mult. Este dificil să îți eliberezi corpul de candida când temperatura este prea coborâtă. Iar când tiroida e mai puțin activă, pierzi energia de care ai nevoie ca să te vindeci.

Regula nr. 4: Evită legumele dulci (cum ar fi sfecla, morcovii și jicama) și majoritatea fructelor.

Regula nr. 5: Creează sucuri din ingrediente care să se digere împreună. (Vezi pentru sugestii Regula nr. 2 de mai înainte.)

Regula nr. 6: Bea suc numai pe stomacul gol

Bea suc la prima masă a zilei. Așteaptă cel puțin 45 de minute înainte să mănânci orice altceva.

De ce sunt necesare aceste reguli? Citește mai departe.

Sucurile din legume

Pentru ca, în majoritatea lor, sucurile din legume să devină băubile, de regulă li se adaugă morcovi și alte legume dulci. Dar sucul de morcovi dens are o concentrație foarte mare de zahăr. Prin urmare, extragerea unui suc dintr-o combinație de legume care are o bază dulce de morcovi, sfeclă, jicama și/sau fenicul trebuie să respecte regula de combinare a alimentelor în funcție de conținutul de zahăr, respectiv să îl bei singur, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte să consumi orice fel de aliment solid. Iar dacă populația excesivă de candida nu e ținută sub control, zahărul o va hrăni, provocând înțepirea simptomelor și este posibil să pierzi tot avantajul pe care l-ai câștigat.

Sucurile preparate numai din legume verzi și din legume necrucifere (țelină, salată verde, dovlecei) și legume fără amidon, cu conținut redus de zahăr și conținut bogat de apă, cum ar fi castraveții, nu trebuie să se supună acestei reguli speciale de combinare a alimentelor. Pe de altă parte însă, sucurile se asimilează atât de rapid, că e bine să le „mesteci” singure, să aștepți o jumătate de oră și apoi să mănânci restul alimentelor.

„Mestecarea” sucurilor înseamnă să le ții în gură, permițând astfel procesului de digestie să înceapă de la amestecarea sucului cu saliva. Savurarea sucului de legume în acest mod reprezintă o diferență imensă. Este bine să adaugi și o cantitate mică de fibre de in, astfel încât sucul să se asimileze mai lent.

Sucurile din fructe

Asemenea fructelor proaspete, sucurile din fructe sunt bogate în zahăr natural și nu apar pe listele *Dietei pentru un Organism Ecologic*, cu excepția lămâilor, lămâilor verzi, coacăzelor negre, merișorului și (aici vei avea o surpriză) a merelor verzi Granny Smith, care au mult mai puțină dulceață decât sucul de morcovi și constituie o bază mai bună pentru sucurile din legume crude. Cu toate că este un fruct, acest măr verde acru e compatibil cu toate sucurile de legume. Pentru a avea siguranța că nu provoacă probleme în cazul candidiei, îl combinăm și cu suc de lămâie proaspăt stors. Rețeta de la sfârșitul acestui capitol este un excelent exemplu de amestec de sucuri, amestec nu numai surprinzător de gustos, cu și plin de proprietăți vindecătoare.

Poți să bei aceste sucuri pe stomacul gol, înainte cu cel puțin o jumătate de oră de a consuma alte alimente.

Un pahar de suc de merișor neîndulcit sau de suc de coacăze negre diluat cu apă și îndulcit cu stevia este excelent pentru întărirea vezicii urinare și eliminarea infecțiilor tractului urinar. Cercetări recente arată că sucul de merișor conține compuși chimici care împiedică bacteriile patogene (neprietenos) să adere la pereții vezicii urinare. Sucul din coacăze negre este excelent pentru glandele suprarenale (actualmente mai sunt disponibile și sucurile de noni și rodii).

Sucul de lămâie și de lămâie verde sau o combinație a celor două este antiseptic și curăță tractul digestiv. Sucurile de fructe foarte acre ajută la optimizarea activității peristaltice a colonului și stimulează scaunul la prima oră a dimineții. Din momentul în care introduci alimente noi, poți să încerci și sucul de gref din cele mai acre varietăți ale acestui fruct.

Mai multe ponturi pentru ca tratamentul cu sucuri să fie eficient în cazul tău

Fii creativ/ă! Înlocuiește sucul de lămâie și/sau o cantitate mică de suc acru din mere verzi cu legume dulci (morcovi, sfeclă, fenicul). Amestecă o cantitate mai mare de țelină, o cantitate mai mică de castravete sau salată verde și pătrunjel. Așa cum am menționat anterior, ferește-te de varză, kale și varza furajeră, pentru că, în forma lor crudă, inhibă activitatea glandei tiroide.

Când este necesar, diluează o parte din gustul dulce al sucului adăugând apă, fie de izvor, fie filtrată și/sau suc de lămâie.

Sucul din grâu verde este bogat în zahăr și e prea costisitor. Poate să provoace adeseori stare de greață sau amețeli. Însă este excelent după clismă sau irigația colonului.

Încearcă să prepari exact cantitatea de suc pe care o consumi imediat; nu face suc în plus. Dacă stă, chiar și la frigider, se mai îndulcește. Dacă trebuie să prepari sucul o singură dată pentru mai multe mese, lasă-l pe cel din mere verzi într-un container, separat de celelalte sucuri. Amestecă-le numai înainte de consum.

Adaugă plante aromatice, cum ar fi pătrunjel, coriandru, busuioc,

mentă și chiar măcriș de baltă. Nu ai nevoie de cantități mari, deoarece concentrația lor de clorofilă va ajuta la curățarea sângelui și a celulelor și va contribui cu o aromă deosebită.

Sucurile pot să aibă și ele gusturi foarte savuroase, mai ales dacă adaugi plante aromatice cum ar fi arpagicul și legumele de mare. Marca *Sea Seasoning*, din *dulse* cu usturoi sau *kelp* cu ardei iute, este o excelentă completare atât pentru potențarea gustului, cât și pentru factorii nutritivi pe care îi adaugă în sucul de legume. Dacă te preocupă gustul dulce, adaugă-i sucului pur și simplu o lingură de oțet din cidru de mere, pentru asigurarea echilibrului. Folosește câteva picături de lichid de stevia pentru îndulcire. Un vârf de cuțit de sare de mare ajută la asigurarea unui echilibru mai bun.

Adaugă în suc și bacterii prietenoase. *Acidophilus*, *bifidus* și *lactobacillus*, precum și drojdia din kefir sunt componente excelente ale unui suc sănătos. Kefirul din lapte se combină bine cu fructele acide și cu legumele crude. Lichidele noastre probiotice și kefirul din cocos tânăr potențează întotdeauna orice rețetă de suc.

Ideea fundamentală

Postul cu sucuri timp de o zi poate să fie deosebit de benefic. Încearcă-l într-o zi în care poți să stai acasă și să te odihnești. Bea mult suc cât mai des, ca să nu te simți slăbit/ă. Curățarea colonului - irigația colonului sau clisma - este foarte importantă în această perioadă. Datorită efectului de curățare al sucurilor, colonul vrea să elibereze mai mult material stagnant decât ar permite mișcările peristaltice obișnuite. Dacă vrei să postești mai mult timp, consultă-te cu un medic expert în post.

Alimentarea cu sucuri poate fi deosebit de benefică atâta vreme cât respecti regulile. Investiția de timp și bani de acum se va amortiza în anii de sănătate mai bună și în economiile de îngrijire a sănătății din anii ulteriori ai vieții.

Următoarea rețetă de suc este o combinație ideală de sănătate și gust. Cele mai multe sucuri cu atât de multă clorofilă sunt neplăcute la gust, dar al nostru, când este amestecat cu sucul din mere verzi Granny Smith, devine delicios. Este ideal să consumi sucurile imediat ce le-ai preparat, dar, din cauza timpului și efortului necesare pentru curățarea și extragerea sucului din legume, majoritatea dintre noi găsesc că acest fapt este foarte incomod. Am constatat că, atâta vreme cât păstrezi sucul din amestec de legume separat de sucul de mere, această rețetă de suc verde va ține cel puțin două până la trei zile.

Țelină - 50 la sută

Dovlecei - 30 la sută

Salată verde - 10 la sută

Pătrunjel - 5 la sută

Mere verzi Granny Smith - 5 la sută (stoarse separat și adăugate)

Fibre de in măcinate

Ghimbir după gust (opțional)

Se amestecă această mixtură cu sucul din mere verzi și se adaugă sucul de la o jumătate de lămâie. Se azonează cu un praf de sare de

mare și/sau *dulce* măcinată fin. Poftă bună!

Memento:

Folosirea sucurilor la începutul Dietei și utilizarea lor neadecvată te pot da înapoi serios. Din momentul în care este refăcută ecologia organismului, poți încerca să introduci sucurile proaspete în mod foarte precaut - întotdeauna pe stomacul gol la început, dimineața la prima oră. Așteaptă jumătate de oră înainte să mănânci altceva.

Vitality SuperGreen, amestecul de alcalinizare din alimente verzi cu factori nutritivi pentru hrănirea intestinelor, este o băutură excelentă pentru tine încă de la începutul Dietei. Este delicios când o adaugi la un suc din toate legumele verzi. Numai cu apă, poate să fie o masă care te energizează rapid. Băută dimineața, la micul dejun, e un mod foarte convenabil de a-ți începe ziua; băută târziu după-amiaza, este o băutură

16

rapid revitalizatoare. Potent Protein, care conține 50 la sută spirulină fermentată și 50 la sută semințe asemănătoare cerealelor acceptate de *Dieta pentru un Organism Ecologic*, este o altă băutură care poate fi consumată în același mod.

Sucurile verzi cu pulpă sunt o alegere mai bună decât simpla extragere a sucului

Atât băuturile cu pulpă, cât și sucurile de legume îți asigură o masă de alimente crude plină de factori nutritivi și enzime. Nouă, oamenilor, ne lipsesc enzimele care să digere fibrele de celuloză din legumele crude. Trecerea legumelor prin blender le face mult mai ușor de digerat. (Și prepararea termică face același lucru.)

De-acum, știm cu toții că fibrele sunt bune pentru noi. Amintește-ți că, atunci când îndepărtezi fibrele, sucul de legume se metabolizează sau intră în organismul tău prea rapid, cu un efect similar celui al zahărului. Sucurile cu pulpă obținute în blender au tot ce e mai bun și dintr-o parte, și din cealaltă. Au fibre, dar acestea sunt digerabile. Și datorită fibrelor, legumele se metabolizează mai lent decât sub formă de suc extras, deci băuturile cu pulpă obținute în blender sunt și mai sănătoase pentru tine. Acesta este motivul pentru care le recomandăm - chiar în primul stadiu al Dietei - în detrimentul sucurilor.

Sucurile cu pulpă obținute în blender sunt excelente pentru oameni de toate vârstele (chiar și pentru bebelușii mai mari), deoarece multe persoane pur și simplu nu pot să digere alimente crude cum ar fi nucile și semințele și, da, chiar și legumele. Când introduci un mănunchi de legume la un loc într-un blender puternic cum ar fi VitaMix sau Blendtec și îți prepari un suc cu pulpă, consumi cu adevărat legume crude în forma lor integrală, obținând din ele toți factorii nutritivi, enzimele și fibrele. Cu alte cuvinte, sucurile cu pulpă îți permit să beneficiezi de toate avantajele legumelor crude sub o formă delicioasă și băubilă.

Sucuri fermentate: Folosim adeseori VitaMix pentru a amesteca o legumă sau mai multe (cum ar fi țelină, varză și sfeclă) cu apă din belșug, după care adăugăm în amestec produsul Cultured Vegetable Starter -

catalizator pentru legumele murate - al companiei Body Ecology. Pe urmă „murăm” acest amestec de legume timp de 24 de ore. Când amestecul e fermentat, îl strecurăm dacă trebuie și apoi îl congelăm. Obținem, în cele din urmă, un „suc” fermentat absolut extraordinar. Da, sfecla este dulce, dar fermentează foarte bine, microflora hrănindu-se cu zahărul din ea. Sfecla ajută la curățarea ficatului.

Pentru a afla mai multe despre băuturile verzi cu pulpă și pentru descărcarea rețetelor, mergi la adresa www.BodyEcology.com. Nu uita să descarci, în același timp, și o copie a ghidului nostru Quick Start Guide.

Note

16. Body Ecology fermentează cantitățile de *kale* și spanac pe care le folosim în rețeta noastră Vitality SuperGreen astfel încât acestea să nu afecteze glanda tiroidă.

Capitolul 14

ALIMENTELE FERMENTATE ALE COMPANIEI BODY ECOLOGY

Îți vom prezenta acum două dintre alimentele speciale, definitorii ale Dietei - „superalimente” care contribuie imens la vindecarea și consolidarea ecosistemului tău interior: mai întâi legumele crude murate și pe urmă kefirul obținut din lichidul de cocos tânăr.

Legumele crude murate există de mii de ani, dar nu am avut niciodată mai multă nevoie de ele ca acum. Bogate în lactobacili și enzime, generatoare alcaline și pline de vitamine, reprezintă alimentul ideal care poate fi consumat și chiar trebuie consumat la fiecare masă.

Cum legumele murate sunt o excelentă sursă de vitamina C, marinarii olandezi obișnuiau să le ia pe mare pentru prevenirea scorbutului. Timp de secole, chinezii au murat varza în fiecare toamnă ca să își asigure o sursă de legume pe timpul iernii (când nu aveau la dispoziție posibilitatea congelării). Legumele murate sunt alimentul preferat al longevivei populații hunza. Reclamele la iaurt ne fac să credem că ne asigurăm o viață lungă dacă mâncăm iaurt, dar, de fapt, răspunzătoare pentru menținerea unei stări de sănătate optime sunt culturile active de bacterii prietenoase (lactobacili) din interior. În mod similar, enzimele și acidul lactic prezent din belșug în legumele murate conferă o stare de bine și longevitate.

Legumele murate au un gust astringent caracteristic. S-ar putea să fie un gust nou pentru tine, dar vei constata cât de curând că nicio masă nu e completă fără ele. Mai mult chiar, de vreme ce sunt legume integrale, se combină bine fie cu o masă de proteine, fie cu o masă de amidon. Ar fi situate mai degrabă către zona expansivă a Continuumului Expansiune/Contracție, așadar ajută la echilibrarea naturii contractante a alimentelor de origine animală și a sării de mare.

Așadar, ce sunt de fapt legumele murate?

Sunt *sauerkraut*- murături. Austriecii au obținut acest termen din *sauer* (acru) și *kraut* (verdețuri sau plante). Însă noi le spunem legume crude murate pentru că nu vrem să le confundăm cu varza murată sărată și pasteurizată care se vinde în supermagazine și chiar în unele magazine cu hrană naturistă. Acest gen de murături nu intră în Dietă în mod cert, deoarece sunt pasteurizate. Procesul de pasteurizare (încălzire) distruge prețioasele enzime, iar adaosul de sare elimină orice alte beneficii pentru sănătate. Te vom învăța cum să prepari aceste delicioase legume murate fără căldură și fără conservanți.

Beneficii

- Legumele crude murate ajută la restabilirea ecosistemului interior. Bacteriile lor prietenoase sunt o alternativă mai puțin costisitoare la probiotice (cu toate că le recomandăm și pe unele, și pe celelalte la începutul Dietei).
- Ameliorează digestia. Cunoscând beneficiile alimentelor crude, este

posibil să fi decis deja să introduci legumele crude în fiecare meniu. Cu toate acestea, când începi Dieta, e posibil ca tractul tău digestiv să fie prea slăbit pentru a le tolera. Legumele murate elimină acest motiv de îngrijorare, deoarece sunt deja predigerate. Asta înseamnă că, încă dinainte să le introduci în gură, bacteriile prietenoase au convertit deja zahărul și amidonul naturale din legume în acid lactic, acțiune pe care saliva și enzimele digestive oricum ar îndeplini-o. Enzimele conținute de legumele murate ajută și la digerarea altor alimente consumate odată cu ele.

- Sporesc longevitatea. Poți să consideri bacteriile prietenoase din legumele crude murate ca fiind mici fabrici enzimatiche. Dacă mănânci legume, îți păstrezi propria rezervă de enzime și o folosești pentru eliminarea toxinelor, întinerirea celulelor și fortificarea sistemului imunitar - ceea ce înseamnă o viață mai lungă și mai sănătoasă.
- Controlează poftele irepresibile. Legumele murate făcute în casă sunt ideale pentru controlul apetitului și, prin urmare, pentru controlul greutateii corporale. Legumele ne ajută să alungăm poftele irepresibile de dulce sub forma produselor de patiserie, cola, pâine, paste, produse lactate, fructe și alte alimente expansive care nu intră pe lista Dietei.
- Sunt ideale pentru femeile însărcinate și pentru mamele care alăptează. Femeile însărcinate ar trebui să consume legume murate pentru a se asigura că ecosistemul lor e plin de bacterii prietenoase. De asemenea, ajută la alungarea stării de rău de dimineața din partea de început a sarcinii. Imediat după nașterea copilului, mama trebuie să continue să consume aceste legume și să le bea sucul. Lichidul de la legumele murate le poate fi administrat copiilor, cu lingurița, pentru calmarea colicilor.
- Sunt alcaline și au un accentuat efect de curățare. Legumele murate ajută la restabilirea echilibrului dacă organismul tău se află într-o stare toxică, acidă. Deoarece declanșează curățarea, este posibil ca inițial să constăți o sporire a gazelor, cât timp legumele agită reziduurile și toxinele din tractul intestinal. Pe de altă parte, vei constata în curând o ameliorare a scaunelor. Pentru calmarea disconfortului produs de gaze, în această perioadă sunt foarte utile spălăturile de colon și clismele.

Cum se prepară legumele murate

Legumele murate se prepară prin tocarea verzei sau a unei combinații de varză și alte legume, urmată de închiderea lor ermetică, după îndesarea într-un borcan în care să fie lăsate să fermenteze la temperatura camerei câteva zile sau mai mult. Bacteriile prietenoase, prezente în legume în mod natural, reduc repede pH-ul, creând un mediu mai acid, astfel încât bacteriile se pot reproduce. Legumele se înmoaie, devin delicioase și cumva „murate”. Recipientul ermetic poate fi din sticlă sau din oțel inoxidabil. Folosește recipiente de 250 până la 375 de mililitri care se închid cu garnitură de cauciuc sau plastic și cu capac cu cleme de fixare. Temperatura camerei înseamnă 21 de grade Celsius. Deși trei zile reprezintă termenul minim, noi preferăm să lăsăm legumele la fermentat cel puțin șase sau șapte zile, ba chiar săptămâni de-a rândul. Poți să le

guști în diferite stadii și să decizi în ce fază îți plac mai mult.

În lunile de iarnă, dacă temperatura din bucătărie scade sub 21 de grade Celsius, înfășoară recipientele într-un prosop și pune-le într-un bufet izolat termic. În lunile de vară, legumele se murează mai repede. E posibil să se facă în doar trei sau patru zile.

În cursul perioadei de fermentație, bacteriile prietenoase se mișcă într-o frenezie, reproducându-se și transformând zahărul și amidonul în acid lactic. Odată încheiat procesul inițial, sosește vremea încetării activității bacteriene, prin punerea legumelor la frigider. Frigul diminuează foarte mult fermentația, dar nu o stopează complet. Chiar dacă rămân la frigider luni de-a rândul, legumele nu se vor strica; dimpotrivă, vor deveni asemenea vinului de calitate: mai delicioase cu trecerea timpului. Dacă sunt preparate adecvat, legumele murate au o durată de viață pe raft de cel puțin opt luni.

Cu toate că nu este necesar să adaugi în legume o „cultură de catalizare”, îți recomandăm să faci acest lucru pentru a avea certitudinea că legumele fermentează cu o tulpină sănătoasă de bacterii benefice. Produsul Cultured Vegetable Starter al companiei Body Ecology conține o bacterie foarte robustă, numită *Lb. Plantarum*.

Savurarea roadelor muncii

Din momentul în care stăpânești tehnica de bază, fii creativ/ă. Încearcă diferite combinații de legume și include și legume cu frunze verzi, cum ar fi *kale* și varza furajeră. Înmoaie, scurge și toacă apoi câteva legume marine, cum ar fi *dulse*, *wakame*, *hijiki* și *arame*. Adaugă plantele aromatice care îți plac (uscate sau proaspete), semințe (de mărar sau de chimen) și fructe de ienupăr. Poți să torni chiar și suc de lămâie în „saramură”. Încearcă să lași varza deoparte cu totul și să faci o porție de *daikon* murat.

Eu (Donna) am o prietenă, Cynthia Hamilton, care locuiește în Los Angeles și predă cursuri de preparare a legumelor murate. Ba chiar vinde legume murate, sub denumirea de „salată probiotică”. Recent, Cynthia m-a surprins cu o nouă rețetă la care folosește gulii, țelină, usturoi, ghimbir și un măr verde. Preparatul are un gust extraordinar! Nu te teme să adaugi și un pic de zahăr la mărul verde. Microflora îl folosește drept hrană. Zahărul va dispărea cu mult înainte ca tu să mănânci legumele murate. (Dacă creezi o rețetă nouă extraordinară și vrei s-o împărtășești cu persoane din întreaga lume care urmează Dieta, te rog să ne scrii sau să ne trimiți un e-mail, iar noi vom posta rețeta cu toată bucuria pe website-ul nostru.)

Este posibil să te gândești că prepararea legumelor murate reprezintă o mare corvoadă. Ei bine, poți să le cumperi din comerț, dar porțiile achiziționate din magazin sunt mai mici și e posibil să fie prea costisitoare pentru mulți oameni. Nu ai obține aceleași „cantități terapeutice” pe care ți le asiguri preparându-ți singur/ă legumele murate. Prin urmare, iată o sugestie: plănuiește o petrecere de murare a legumelor cu familia și prietenii. Adunați-vă într-o seară de la sfârșitul săptămânii și râdeți împreună cât timp tocați și puneți legumele în recipiente. Ai grijă ca

fiecare să plece cu suficiente recipiente încât să-i ajungă până la următoarea petrecere. Împreună cu persoanele dragi, te vei bucura de multe mese în care veți include și unul dintre alimentele cele mai medicinale și mai economice pe care ați putea să le mâncați vreodată.

Ponturi pentru consumul legumelor crude murate

Include cel puțin jumătate de cană de legume la orice masă la care mănânci proteine sau amidon. Folosește sucul pe post de sos de salată, ca înlocuitor al oțetului din cidru de mere sau al sucului de lămâie. De asemenea, poți să arunci în salate și legume, iar apoi să le înfășori în tortilla albastre din mălai sau să le servești cu cipsuri albastre crocante din mălai.

Nu încălzi niciodată legumele, pentru că omori enzimele și bacteriile prețioase pe care le conțin. Dacă le lași o vreme la temperatura camerei, acestea intră în acțiune și încep să se înmulțească rapid. Prin urmare, uneori, atunci când deschizi un borcan, legumele se revarsă, iar la suprafață încep să le apară bule. Este bine! Înseamnă că seria respectivă e plină de bacterii viabile, pregătite să-și înceapă munca în tractul tău digestiv și să instituie o nouă ecologie interioară.

Două dintre rețetele noastre pentru începători/începătoare

Un secret important pentru obținerea unor legume murate cu adevărat delicioase dar și cu efect medicinal este să folosești produse proaspăt culese, organice, bine spălate. După spălarea legumelor, usucă-le. Curățarea ustensilelor de lucru este esențială. Clătește tot ce folosești cu apă foarte fierbinte.

Versiunea 1

3 căpățâni de varză verde, tocată cu robotul
O legătură de kale, tocată manual (opțional): 2 căni de legume marine wakame (măsurate după înmuiere), scurse și tocate, cu vinele îndepărtate
O lingură de semințe de măr

Versiunea 2

3 căpățâni de varză verde, tocată în robot
6 morcovi mari, tocați cu robotul
o bucată de ghimbir de 7-8 centimetri, curățată de coajă și tocată
6 căței de usturoi, curățați de coajă și pisați

Pentru prepararea legumelor murate:

1. Amestecă toate ingredientele într-un vas mare.
2. Ia câteva căni din acest amestec și pune-le în blender.
3. Adaugă suficientă apă filtrată pentru prepararea unei „saramuri” cu consistență de suc gros. Procesează bine în blender și apoi adaugă saramura în amestecul inițial de legume. Omogenizează bine. (Dacă

folosești o cultură de catalizare, vezi în continuare.)

4. Introdu amestecul și tasează-l într-un recipient din sticlă sau oțel inoxidabil care se închide ermetic. Folosește-ți pumnul, un tăvălug din lemn sau un strivitor pentru cartofi ca să apeși bine legumele.
5. Umples recipientul aproape complet, dar lasă aproximativ 5 centimetri liber deasupra, pentru ca legumele să aibă loc să se ridice.
6. Rulează câteva foi de varză într-un sul strâns și pune-l deasupra, pentru a umple spațiul de 5 centimetri rămas liber. Închide ermetic recipientul.
7. Lasă legumele la temperatura camerei cel puțin trei zile. O săptămână este și mai bine. Pune-le apoi la frigider pentru a încetini fermentarea. Poftă bună!

Cum se folosește catalizatorul companiei Body Ecology:

Dizolvă un pachet de cultură de catalizare într-un sfert de cană cu apă caldă. Adaugă o cantitate mică de zahăr cu care să hrănești catalizatorul (încearcă Rapadura, Sucanat, miere, nectar de agave sau produsul EcoBloom™ al companiei Body Ecology). Lasă amestecul de catalizator cu zahăr să se odihnească aproximativ 20 de minute sau ceva mai mult, până când *L. plantarum* și alte bacterii „se trezesc” și încep să se hrănească cu zahărul. Adaugă această cultură de catalizare în saramură (pasul 3).

Cel mai nou superaliment al companiei Body Ecology: cocos tânăr verde

Adeseori, marile descoperiri își au originile într-un strop de întâmplare fericită și în experimentele creative. Don Kidson, proprietarul companiei Living Lighthouse (centrul de alimente crude pentru regiunea Los Angeles) mi-a făcut cunoștință (mie, Donna) cu valoarea cocosului tânăr verde. Majoritatea americanilor a văzut și a gustat lichidul sau pulpa de cocos matur (maroniu, păros); cocosul verde este practic același aliment, dar mai tânăr. Uneori, coaja exterioară verde se îndepărtează înaintea expedierii cocosului pe piețele din Statele Unite. Caută fie coaja verde, fie o coajă albă, în cazul în care coaja a fost îndepărtată. Este posibil să nu găsești cocos tânăr în raioanele supermarketurilor, dar el e ușor de găsit în piețele etnice asiatice sau latine, ori în târgurile pentru fermieri. Multe magazine cu hrană naturistă pot să îl aducă la comandă.

Deși lichidul cocosului tânăr conține din abundență vitamine ale complexului B și minerale, știam că este prea dulce ca să fie medicinal. Dacă s-ar bea acest lichid, sângele ar deveni prea acid și ar stimula dezvoltarea patogenilor și a tumorilor canceroase. Îmi tot stătea în minte ideea să adaug în acest lichid catalizatorul pentru kefir de la Body Ecology și să-l „fermentez”. Știam că ar fi fost un mediu perfect pentru dezvoltarea microflorei benefice.

Într-o seară frumoasă de vară, în Malibu, Don, doi prieteni apropiați și cu mine am amestecat catalizatorul cu lichidul de cocos, l-am lăsat să se odihnească 24 de ore și am fost absolut încântați de ceea ce creaserăm. Dispăruse tot zahărul și rezultase o băutură spumoasă, acră, asemănătoare șampaniei, ca un șpriț. Împreună cu Don, am început să-i

Învăț pe mulți oameni cum să repete această mare și nouă descoperire, iar rezultatele au fost miraculoase.

Ce spun oamenii despre kefirul din lapte de cocos?

1. Stopează complet pofta irepresibilă de dulciuri. Imaginează-ți numai care sunt beneficiile!
2. Ajută la digerarea tuturor alimentelor.
3. Are un efect „tonifiant” asupra intestinelor, chiar aplatizând abdomenul!
4. Pare să curețe ficatul. Potrivit medicinei chineze, ficatul controlează pielea, ochii și articulațiile. Kefirul din cocos calmează durerile articulare. Mulți oameni mi-au spus că au tenul mai frumos. Au observat că le-au dispărut petele maronii de la ficat de pe piele și că toate semnele, alunițele sau negii s-au uscat și le-au dispărut. De asemenea, se îmbunătățește vederea.
5. Conține cantități ridicate de minerale importante, inclusiv potasiu, sodiu natural, calciu și magneziu, fapt care explică de ce părul, pielea și unghiile se întăresc și capătă un luciu plăcut.
6. S-ar părea că are un efect benefic, de curățare, asupra sistemului endocrin (suprarenale, tiroidă, pituitară și ovare). Femeile constată că menstruațiile le sunt mai ușoare; unele care au ajuns la o menopauză timpurie au constatat că le-a reapărut această importantă modalitate de curățare lunară.
7. Sporește energia și conferă o senzație generală de bine și sănătate.

Din cocos tânăr se pot obține câteva alimente delicioase. Se poate fermenta apa (nu „laptele de cocos”), obținându-se un delicios și vindecător kefir. De asemenea, se poate mânca pulpa foarte specială a cocosului. Moale și asemănătoare budincii, această pulpă e plină de proteine, bogată în enzime și foarte ușor de digerat. Ca toate semințele și nucile, cocosul este o proteină grasă, dar constituie o sursă excelentă de acizi grași lauric și caprilic. Poți să scobești pulpa din coajă și s-o consumi crudă, dar noi îți recomandăm să o fermentezi, deoarece conține mult zahăr (vezi instrucțiunile în continuare). Când fermentezi pulpa, obții un fel de „brânză” de kefir, o bază fermentată excelentă pentru sosuri de salată sau bună pentru înmuiat; ori poți s-o consumi simplă, ca atare. E ca și cum ai mânca iaurt, numai că acesta nu e un produs lactat. Savurează-o ca pe o budincă cremoasă, îndulcind-o cu stevia și cu aromele preferate.

Cum se sparg nucile de cocos

Mai întâi se îndepărtează din interiorul cocosului tânăr aproximativ o cană sau o cană și jumătate de lichid, care se folosește pentru prepararea kefirului. Pentru asta, începe punând vârful unei șurubelnițe în cruce pe capătul ascuțit al nucii de cocos. Lovește apoi șurubelnița de câteva ori cu un ciocan, până străpungi coaja, făcând un orificiu. Lărgeste orificiul. Repetă acest pas făcând încă un orificiu în apropiere de primul. Pe urmă întoarce nuca de cocos și găurește-o în partea opusă. Răstoarnă nuca

deasupra unui pahar din sticlă sau a unui vas de măsură Pyrex de două căni și lasă lichidul să se scurgă.

Pune lichidul din trei nuci la un pachet de catalizator. Încălzește-l la aproximativ 32 de grade Celsius. Toarnă lichidul de cocos călduț în vasul de sticlă și adaugă catalizatorul. Îți recomandăm să folosești produsul Kefir Starter de la Body Ecology - care conține atât lactobacil, cât și drojdii prietenoase - pentru prepararea kefirului din cocos. Dacă vrei în această băutură bacterii de *acidofil* și *bifidus*, pur și simplu adaugă și un pachet de Essential Due Starter și mărește cantitatea de lichid de cocos (5-6 nuci). Lasă lichidul de cocos într-un mediu călduț, stabil (21 de grade Celsius) timp de 36 de ore. Vei ști când este gata deoarece lichidul capătă o culoare albă lăptoasă și de obicei deasupra apar niște bule sau spumă. Asta înseamnă că microfloră a fermentat cea mai mare parte a zahărului. Când bei preparatul, ai grijă ca acesta să aibă un gust vioi și puțin picant. Este un alt indiciu că zahărul a dispărut. Sunt în stare să jur că e un kefir nou și minunat. Nu m-aș putea descurca fără el, în ciuda programului meu încărcat. Beneficiile sale medicinale merită cu prisosință timpul pe care îl impune prepararea lui!

Notă specială: Poți să folosești aproximativ un sfert de cană din primii 1,5 litri obținuți pentru „transferul” bacteriilor prietenoase în următoarea tranșă de 1,5 litri de kefir. Poți face acest lucru de aproximativ șapte ori, pornind de la un pachet de catalizator. Cea de-a doua tranșă de kefir va avea nevoie de numai 24 de ore ca să fermenteze, deoarece microfloră este de-acum activă și începe să acționeze imediat asupra zahărului. Cel mai bine e să încălzești întotdeauna lichidul la o temperatură de circa 31 de grade Celsius înainte să adaugi catalizatorul, în așa fel încât microfloră să se activeze rapid și să înceapă să consume zahărul. Pe urmă pune vasul într-un recipient izolat termic, pentru a menține o temperatură constantă de 21 de grade Celsius în timpul fermentației.

Ca să ajungi la pulpa albă și delicioasă din interior, care poate fi scobită cu lingurița, e nevoie de ceva mai mult efort, dar și pulpa fermentează și produce o „budincă” sau o „brânză” moale delicioasă, în aproximativ 8 ore. Îți sugerăm să folosești un satâr și un ciocan ca să spargi nuca de cocos, apoi să iei o linguriță și să scoți miezul moale. Spală urmele de maroniu de la coajă și pune pulpa scobită într-un blender cu suficientă apă pentru obținerea unei budinci cremoase și omogene. Adaugă în pulpa pasată câteva linguri de apă de kefir de cocos deja fermentată sau folosește catalizator de fermentare și lasă-ți budinca să se odihnească la 21° Celsius timp de 8 ore și să fermenteze.

Moduri în care te poți delecta cu kefirul din lichid de cocos

Amintește-ți, de vreme ce acum ai încă două alimente în arsenalul tău de vindecare, că poți să concepi multe moduri diferite de a le consuma. O jumătate de cană cu kefir din lichid de cocos la masă îți ajută foarte mult digestia. Poți să adaugi în preparat ghimbir, stevia, lămâie sau lămâie verde, dacă vrei. Jumătate de cană la culcare te va ajuta la restabilirea

unui ecosistem interior sănătos. Studii efectuate în Europa arată că, atunci când stai nemișcat/ă în timpul somnului, microflora se reproduce mai rapid. Dimineața, amestecă jumătate de cană de lichid de cocos tânăr cu suc de merișor neîndulcit sau cu suc de coacăze negre și vei obține un excelent deschizător de ochi. Iar în stadiul doi al Dietei, când vei începe să introduci la micul dejun și puțin fruct, microflora produsă de kefirul din cocos se va bucura foarte mult de zahărul din fructe și îți va lăsa vitaminele și mineralele.

Dacă suferi de intoleranță la lactoză, pentru că nu ai o microfloră iubitoare de lactate care să înflorească în ecosistemul tău interior, începe să ți-o refaci bând kefir din cocos și mâncând „brânză” de kefir din cocos tânăr. Pe urmă introdu iar în alimentație, încetul cu încetul, kefirul din lapte (subiectul următorului nostru capitol) măbind treptat cantitățile și vei vedea cât de curând că vei savura și kefirul din lapte.

Capitolul 15

MAGIA KEFIRULUI

De la prima ediție a acestei cărți, mii de oameni din întreaga lume au descoperit personal beneficiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Am primit sute de scrisori care atestă acest fapt și suntem foarte recunoscătoare știind că atât de mulți dintre cititorii noștri se fac bine. Mulți dintre voi ne-ați semnalat progrese atât de semnificative, încât vă considerați „vindecați”. Unii nu mai aveți simptome; alții ne spun că v-ați simțit imediat mai bine, dar că simptomele au revenit când ați oprit Dieta. Iar la un număr semnificativ dintre voi problemele digestive persistă sau se produce o nedorită scădere în greutate. Asta înseamnă că ecosistemul interior nu este încă pe deplin restabilit și mai are nevoie de ajutor. Mai înseamnă, de asemenea, că până și alimentele cele mai sănătoase pot trece prin organismul vostru fără ca factorii lor nutritivi să fie absorbiți în mod adecvat.

Dacă lucrurile stau așa, soluția este să continuați procesul de vindecare și să vă intensificați concentrarea asupra restaurării integrității ecosistemului interior cât mai curând posibil, astfel încât tractul vostru digestiv să poată începe să asimileze hrana în mod adecvat. Amintiți-vă, nu sunteți pe deplin vindecați/ate până nu vi se reface complet ecosistemul interior.

Fără ca legumele murate și alimentele fermentate din cocos tânăr, probioticele și Vitality SuperGreen să știrbească importanța *Dietei pentru un Organism Ecologic*, am dori acum să vă facem cunoștință cu kefirul... un minunat aliment străvechi, care credem că vă va ajuta pe mulți dintre voi, cititorii noștri, să intrați în faza însănătoșirii, să vă refaceți integritatea tractului digestiv și va contribui la eficientizarea tuturor mijloacelor pe care le-ați aplicat până acum.

Povestea Donnei

Cu mulți ani în urmă, am făcut cunoștință cu kefirul, dar nu i-am înțeles și nici nu i-am apreciat valoarea. Un excelent terapeut specializat în bolile de colon mi-a spus că acesta, în special cel preparat din lapte de capră, are asupra colonului un efect deosebit de benefic, de tonifiant. După ce m-am documentat, am găsit în Pennsylvania un fermier crescător de capre și mare specialist în prepararea brânzei, care făcea un kefir delicios. L-am comandat niște kefir. L-am încercat, dar am fost deosebit de sceptică gândindu-mă că era preparat din lapte, care pentru mine echivala cu un mare semn de avertisment. Laptele formează mucus; hrănește drojdiile și, potrivit medicinei chineze, are o caracteristică lipicioasă, „jilavă”. În plus, am manifestat întotdeauna intoleranță la lactoză și am fost alergică la lapte. Ca urmare, deși mi-a plăcut, am respins imediat kefirul ca fiind un aliment neimportant.

Pe urmă, așa cum mi se întâmplă mereu, am început să văd semne că trebuia să-mi deschid mintea către noi posibilități. De exemplu, s-a întâmplat să deschid televizorul (eu, care rareori mă uit la televizor) și să

urmăresc un documentar despre un pește dintr-un lac canadian care secreta un mucus pentru a se proteja atunci când pH-ul lacului scădea, din cauza ploilor acide. Câteva zile mai târziu, am luat prânzul cu o prietenă. Fiica ei adusese acasă o carte în care se relata că un pește se acoperise complet cu mucus după ce fusese aruncat pe plajă, protejându-se astfel până când, la următorul flux, putuse să se întoarcă în mare în siguranță. Mi-am dat seama că mucusul poate să reprezinte o protecție. După ce am mai reflectat puțin, mi-am amintit că toate lucrurile din acest univers au și o latură pozitivă, și una negativă și că mă concentrasem numai asupra aspectului negativ al mucusului.

Am pus deoparte în minte această informație și, când am început să adun mai multe informații referitoare la kefir, tot mai multe piese ale mozaicului au început să își găsească locul. De exemplu, știam că, la naștere, bebelușul nu are ecosistem interior și că trebuie să-l instituie în cursul primelor câteva luni de viață. Natura a poruncit ca toate progeniturile mamiferelor să aibă la dispoziție laptele de mamă. Acest lapte formează un strat de mucus curat, care le permite bacteriilor prietenoase să se instaleze. Laptele matern este o excelentă sursă de agenți protectori, cum ar fi acidul lauric, un puternic antimicrobian care dezactivează bacteriile patogene, drojdiile, ciupercile și unele virusuri. Acest acid protejează copilul până când acestuia i se conturează bine ecosistemul interior, cu bacterii pozitive, și până când sistemul imunitar se maturizează.

După ce am început să pun toate lucrurile cap la cap, mi-am dat seama că: 1. există atât mucus bun, curat, cât și mucus toxic; 2. mucusul bun acoperă și protejează mucoasa internă a tractului digestiv; 3. spre deosebire de drojdii, care se fixează pe pereții intestinului cu ajutorul tentaculelor lor, bacteriile bune nu au tentacule. Ele trebuie să se prindă în acest mucus curat și să se cuibărească în mediul lui cald și acid hrănindu-se cu zahărul (lactoza) din laptele matern. În cele din urmă, am fost obligată să admit că mucusul constituie o parte esențială a unui ecosistem intern sănătos.

Oamenii care suferă de candidoză au un ecosistem interior foarte nesănătos. Ei prezintă o dezvoltare exagerată a ciupercilor sau drojdiilor și au intestine foarte toxice. Pentru a se vindeca, trebuie, mai înainte de toate, să își curețe colonul și să aducă sub control excesul de drojdii. Pe urmă, trebuie să își restaureze un ecosistem intern plin de bacterii benefice. În acest al doilea stadiu, persoana care suferă de candidoză poate fi comparată cu un nou-născut: ambii au nevoie de această lume interioară vibrantă, plină de viață, așa că, dacă vor să asimileze factorii nutritivi, trebuie să-și creeze un sistem imunitar puternic și să trăiască o viață lungă și fructuoasă.

Începea să-mi fie din ce în ce mai clar că kefirul are extraordinare puteri tămăduitoare. Cu efectul lui laxativ, mă ajuta la curățarea colonului. Bacteriile și drojdiile sale benefice mă ajutau la controlul drojdiilor patogene și la repopularea colonului cu o forță vitală nouă și favorabilă. Apoi, kefirul, fiind fermentat, era mult mai sănătos decât laptele.

În vremurile străvechi, oamenilor din regiunile Caucazului și Eurasiei, kefirul le-a fost oferit ca dar din partea zeilor. Poate că acești „zei” au stat

cu ochii pe oameni și le-au dat miraculosul aliment într-un moment în care pământeni aveau nevoie disperată de el. Acum, mă interesa numai să învăț să-mi fac singură kefirul și să-mi testez teoria. Problema era că nimeni nu avea grăunțe sau o cultură de catalizare; aproape că nu existau informații pe această temă, iar puținii oameni care știau de kefir nu erau dispuși să-și divulge „secretul”. Atunci s-a petrecut un miracol!

După publicarea primei ediții a cărții *Dieta pentru un Organism Ecologic*, m-am simțit înclinată să iau o pauză spirituală, ca să mă reîncarc și să mulțumesc pentru succesul cărții. Am făcut o călătorie într-o regiune sacră din Japonia și am luat parte la o ceremonie în onoarea creării omenirii. Mi s-a alăturat un prieten din Sendai, Japonia, care a adus-o cu el pe doamna Kwai, o femeie pe care nu o întâlnisem până atunci. Prietenul meu mi-a spus că doamna Kwai se simțise îmboldită să vină și ea și să aducă un lucru de care, credea ea, aș fi avut nevoie. Fapt uimitor, era vorba despre un borcan maroniu cu grăunțe de kefir puse în lapte. Doamna Kwai a deschis recipientul și, folosind o strecurătoare și o lingură, mi-a arătat cum se face kefirul.

Rugăciunile mele primiseră răspunsul. Uluită, am dus kefirul în camera mea, fără să înțeleg încă ce anume promisem. Am băut din el, mi-a plăcut foarte mult gustul și am simțit un impuls energetic după obositoarea călătorie.

Când m-am întors acasă, totul a prins să se așeze. M-am obișnuit să fac kefir în fiecare zi. La început am fost sceptică, așa cum sunt întotdeauna în privința alimentelor noi, și nu am spus nimănui nimic. Am băut în fiecare dimineață câte un pahar și nu mi-a venit să cred câtă energie am început să am în două săptămâni. Când treci de vârsta de cincizeci de ani (cum este cazul meu), dacă mănânci ce nu trebuie se cunoaște și ți se cunoaște și vârsta. Am constatat însă cu uimire că, zi după zi, parcă arătam mai tânără. Ceea ce au observat și alții și mi-au repetat tot timpul că într-adevăr arăt foarte bine. Oricărei femei, acest lucru îi place la nebunie.

Într-o zi, am primit un telefon de la o doamnă care folosea metode alternative, inclusiv principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*, ca să se vindece de limfomul non-Hodgkin. Da, analizele de laborator nu indicau vreo urmă de cancer, însă în vocea ei simțeam totuși o slăbiciune. Intuitiv, am știu că kefirul o s-o ajute.

Și așa a fost! M-a sunat iar după vreo două săptămâni și schimbarea din vocea ei era remarcabilă. Mi-a spus că se simte cu mult, mult mai bine. Din acea zi, am recomandat kefirul multor alți oameni.

Femei care aveau infecții vaginale cu candida mi-au spus că infecțiile li s-au vindecat cu kefir. Tinere cu tulburări alimentare și persoane care sufereau de boala Crohn ori aveau diverse probleme gastrice, ulcer, diverticulită, depresie și constipație - toate mi-au comunicat că se vindecă pur și simplu respectând Dieta și bând kefir în fiecare zi la micul dejun.

Mii de oameni urmează acum *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Au răspândit vestea atât despre ea, cât și despre kefir. Mulți își prepară kefirul acasă și asta le face o mare plăcere. (Mai târziu, îți voi spune cum.)

Nu îmi sunt de ajuns cuvintele ca să recomand kefirul cu atâta căldură

pe cât aş vrea. Este un aliment hrănitor, incredibil de delicios. Dacă organismul tău e pregătit pentru el şi constăţi că îl tolerezi bine, kefirul îţi poate fi esenţial pentru atingerea unei stări de sănătate şi imunitate maximă. Citind cartea de faţă şi începând să bei kefir, îţi vei da seama şi tu că acest produs e un remediu străvechi pentru bolile moderne - un adevărat dar al cerului. Poftă bună!

Ce esfe kefirul?

Kefirul este un aliment fermentat şi bogat în microorganisme, care ajută la refacerea ecologiei interioare a organismului. Conţine tulpini de drojdii şi bacterii benefice, care coexistă într-o relaţie simbiotică şi îi conferă proprietăţi antibiotice. Este un antibiotic natural - şi e preparat din lapte! Produsul final nu este ceva de genul iaurtului de băut; kefirul are un gust mai acru, revigorant şi e medicinal într-o mai mare măsură.

Dieta pentru un Organism Ecologic recomandă evitarea produselor lactate, deoarece conţin zahăr din lapte, numit lactoză, care hrăneşte drojdiile şi creează mucus. Însă kefirul nu alimentează drojdiile şi de obicei nici nu deranjează persoanele care suferă de intoleranţă la lactoză. Iar asta datorită faptului că bacteriile prietenoase şi drojdiile benefice din kefir consumă cea mai mare parte a lactozei şi asigură o cantitate suficientă de enzimă (lactază) care să absoarbă resturile de lactoză ce mai rămân în urma procesului de fermentaţie. Da, kefirul formează mucus, dar într-o măsură foarte redusă dacă respecti regulile simple de combinare a alimentelor (mai multe detalii asupra acestui subiect, în cele ce urmează).

Şi iată secretul: proprietatea kefirului de a crea foarte puţin mucus este exact ceea ce-l face benefic pentru om. Mucusul are, într-o anumită măsură, o proprietate de curăţare, acoperind mucoasa tractului digestiv şi creând un fel de adăpost în care bacteriile benefice pot să se aşeze şi să întemeieze colonii. Acest fapt face ca restul probioticelor pe care le-ai putea consuma să devină şi mai eficiente: ele au de-acum o şansă mai mare să pună stăpânire pe şi să prolifereze în intestinale tale, ajutându-te să primeşti „roadele investiţiei” cu vârf şi îndesat. Apropo, kefirul poate fi preparat din aproape orice fel de lapte, inclusiv din cel de vacă, de capră şi de soia.

Kefirul se prepară în mod tradiţional din particule gelatinoase albe sau galbene, numite „grăunţe”. Aceste grăunţe conţin un amestec de bacterii/drojdiile încheiate cu ajutorul caseinei (proteina laptelui) şi al polizaharidelor (forme complexe de zahăr). Se aseamănă cu nişte bucăţele de coral sau cu bucheţele mici de conopidă, iar dimensiunile lor pot să ajungă de la mărimea unui bob de grâu, până la aceea a unei alune. Este cunoscut faptul că grăunţele se pot dezvolta şi mai mult, sub forma unor foi plate, care pot ajunge suficient de mari încât să-ţi acopere palma. Nicio altă cultură nu formează grăunţe şi nu conţine drojdii benefice, motiv pentru care kefirul este realmente unic. După ce grăunţele fermentează laptele prin încorporarea organismelor lor prietenoase în produsul final, trebuie ca, înainte să bei kefirul, să le înlături cu ajutorul unei strecurători. Grăunţele pot fi clătite şi apoi adăugate într-o nouă cantitate de lapte, iar procesul poate continua la nesfârşit.

Cu grăunțele de kefir este ceva mai greu de lucrat, deoarece se contaminează foarte ușor atunci când sunt clătite și introduse în noua porție de lapte proaspăt. De asemenea, pentru că nu poți vedea cu ochiul liber lactobacilul și drojdiile care colonizează grăunțele, nici nu poți fi sigur/ă, înainte să bei kefirul, că în el e prezentă microfloră adecvată. Cu alte cuvinte, dacă lactobacillii vor copleși drojdiile - după cum adeseori o fac și încă agresiv, nu vei ști. Și, cu toate că ai obține în continuare o băutură fermentată, nu ar fi vorba despre kefir. Din aceste motive, *Dieta pentru un Organism Ecologic* îți pune la dispoziție un „catalizator” din grăunțe, compus din lactobacillus și două tulpini de drojdii deosebit de rezistente. Catalizatorul este doar atâta: un catalizator care îți permite să „pornești” un sfert din kefir. Din acest sfert inițial, poți să prepari pe urmă cantități mult mai mari. (Catalizatorii noștri de la Body Ecology sunt însoțiți de instrucțiuni ușor de urmat și sunt disponibili în magazinele cu hrană naturistă sau prin apel telefonic, la numărul 1-866-4BE-DIET.)

Kefir vs. Iaurt

Kefirul, consideră experții, are o valoare nutritivă mai mare decât iaurtul. Drojdiile și bacteriile sale ultraactive excelează în digerarea alimentelor pe care le consumi și în menținerea unui mediu sănătos și curat la nivelul colonului.

Iaurtul este produs prin însămânțarea laptelui cu o cultură de catalizare, după care e încălzit ușor, la o anumită temperatură. Pentru prepararea kefirului, trebuie să începi cu catalizatorul, iar încălzirea nu este necesară. Asta înseamnă că, dacă îți poți asigura o sursă sigură, de încredere, de lapte proaspăt, brut, poți păstra enzimele care în mod normal ar fi distruse de căldura pasteurizării. Kefirul „fermentează” la temperatura camerei, în aproximativ 16 până la 24 de ore, drept pe masa ta de bucătărie.

După ce ți se reface ecologia interioară, este posibil să constăți că digeri iaurtul bine și să vrei să profiți de bacteriile lui prietenoase. Dar alege mai întâi kefirul. Bacteriile și drojdiile lui prietenoase sunt cruciale pentru procesul de refacere. Noi le considerăm un fel de echipe SWAT care acționează rapid pentru începerea procesului terapeutic, făcându-și foarte eficient treaba pentru care au fost create.

E posibil ca în magazin să vezi un produs care pretinde că este kefir, dar citește cu atenție. Dacă nu conține tulpini de bacterii prietenoase și drojdii bune, cel mai probabil e vorba despre un iaurt de băut.

Beneficiile bacteriilor prietenoase

În condițiile în care există peste 400 de specii de microorganisme benefice care trăiesc într-un intestin sănătos, de ce nu te-ai preocupa să le oferi un mediu optim? După cum am spus, kefirul creează fundamentul pentru curățarea mucusului, astfel încât organismele benefice să aibă un loc în care să prospere. Când adaugi probiotice (organisme prietenoase cumpărate de la magazinul cu hrană naturistă), acestea vor găsi mai repede un cămin primitiv, dacă mediul propice a fost deja creat.

Poți foarte ușor să prepari kefir proaspăt aproape în fiecare zi, în propria bucătărie, astfel încât drojdiile și bacteriile lui prietenoase să ți se afle la îndemână și să-și facă datoria în tractul tău digestiv.

După ce restabilești echilibrul ecologiei tale interne cu ajutorul *Dietei pentru un Organism Ecologic*, al legumelor murate, kefirului din cocos tânăr, probioticelor și kefirului din lapte de capră sau de vacă, tractul tău intestinal va fi plin de organisme prietenoase. Atunci vei putea să te delectezi mai liber cu unele alimente care conțin zahăr natural (fructe, cereale integrale și legume mai dulci, cum sunt ignamele și păstârnacul) și vei putea tolera câte un răsfăț ocazional cu câte un aliment într-adevăr dulce, cum ar fi o bucată de prăjitură sau niște bomboane. Bacteriile benefice înfulecă zahărul întâi pentru ele, lăsând prea puțin care să ajungă în restul organismului. Desigur, nu încurajăm alimentele preparate cu zahăr rafinat, dar cu certitudine nu-ți strică deloc să fii pregătit/ă și „bine înarmat/ă”. În mod ironic, atunci când consumi alimente fermentate, pierzi acea poftă nestăpânită de carbohidrați și zahăr.

Dacă ești părinte și te îngrijorează toate alimentele pline de zahăr pe care le vrea (și adeseori le primește) copilul tău, kefirul este deosebit de util pentru înființarea și întreținerea unui sistem imunitar puternic. Ca să realizezi un kefir natural care copiilor le place la nebunie, adaugă stevia, o plantă naturală cu gust dulce; arome de fructe fără alcool sau vanilie. Poți chiar să congelezi acest amestec și să faci înghețate din kefir (o parte a microflorei moare prin îngheț).

Toate alimentele fermentate, inclusiv kefirul, mențin intestinele subțire și gros curate și lipsite de paraziți. Odată ajunse în intestinul gros, bacteriile benefice creează acid lactic, care echilibrează pH-ul de la acest nivel. În mediu acid, paraziții și alte organisme neprietenoase nu pot supraviețui. Bacteriile și drojdiile benefice din kefir sunt pregătite să prindă în ambuscadă ouăle sau larvele paraziților înainte ca acestea să aibă timp să se instaleze și să se înmulțească.

Cu un conținut de alcool de 0,02 la sută (alcool produs de drojdii), kefirul este acid atunci când e produs, dar, după ce îl consumi, devine generator alcalin. Asta înseamnă că sângele se menține ceva mai alcalin, iar tu îți păstrezi starea de sănătate.

Bacteriile prietenoase și drojdiile din kefir constituie o bună avangardă pentru alte culturi probiotice cum ar fi *acidophilus* și *bifidus*. Kefirul „mătură terenul” și pregătește un loc curat și sănătos pentru noile colonii de bacterii prietenoase. Când sosesc noii coloniști (bacteriile prietenoase pe care le cumperi din magazinele cu hrană naturistă sau le generezi intern atunci când consumi alimente fermentate), aceștia se instalează și rămân, asigurându-ți câștiguri foarte mari pentru investiția făcută.

Noi cercetări au dezvăluit faptul că ulcerul gastric este adeseori provocat de niște bacterii patogene numite *Helicobacter pylori*. Actualmente, pentru eliminarea acestui invadator, se aplică o terapie costisitoare cu antibiotice. Kefirul poate să prevină apariția acestui gen de ulcer. Amintește-ți că antibioticele omoară toate bacteriile, atât pe cele bune, cât și pe cele nocive, astfel încât este important să continui *Dieta pentru un Organism Ecologic*, dacă trebuie să iei antibiotice, consumând legume murate, kefir din cocos ori lapte și probiotice, pentru reconstruirea

ecosistemului interior.

Am stabilit că ambele genuri de kefir sunt benefice în caz de diaree, foarte obișnuită în rândul persoanelor afectate de SIDA sau al pacienților care suferă de cancer, în timpul chimioterapiei sau radioterapiei.

Beneficiile nutriționale

Kefirul din lapte este o proteină completă, care conține toți aminoacizii esențiali. În momentul în care bei un pahar de kefir, bacteriile prietenoase au procesat deja parțial proteinele, făcându-le mult mai ușor de digerat.

Cantitățile însemnate de proteine sunt esențiale pentru vindecare, iar pentru asimilarea lor organismul trebuie să dispună de proporții adecvate de minerale. Tot kefirul asigură și mineralele. Atât kefirul din lapte, cât și cel din cocos tânăr conțin din abundență calciu și magneziu.

Triptofanul, un aminoacid esențial din kefirul obținut din lapte, se combină cu calciul și magneziul pentru a ajuta la calmarea sistemului nervos. Unii numesc kefirul „tranchilizant natural” sau „Prozac natural”. Efectul lui calmant este extraordinar pentru persoanele încordate sau nervoase, pentru copiii hiperactivi și pentru persoanele care suferă de tulburări ale somnului, cum ar fi cele în vârstă. Organismul transformă triptofanul în serotonină, un important compus chimic cunoscut drept neurotransmițător. Nivelurile echilibrate de serotonină pot să vindece depresia și constipația, să inducă somnul și să împiedice trezirile de peste noapte. Această conversie e ajutată și de vitamina B₆, care este de asemenea abundentă în kefir.

În plus, kefirul conține cantități mari de fosfor, al doilea cel mai abundent mineral din organismul uman. Fosforul este important pentru utilizarea carbohidraților, grăsimilor și proteinelor la creștere, pentru întreținerea celulelor și pentru energie. Carența de fosfor se poate solda cu pierderea poftei de mâncare.

Kefirul și vitaminele complexului B

Persoanele care suferă de candidoză au, de regulă, o carență de vitamine ale complexului B, deoarece utilizarea acestor vitamine de către organism depinde de nivelurile adecvate ale bacteriilor prietenoase la nivelul tractului digestiv. Când kefirul e inclus în alimentație, organismul devine foarte repede capabil să fabrice cantități suficiente de bacterii care îi sunt necesare. Vitamina K asigură coagularea sângelui, stimulează fluxul urinei, calmează crampele menstruale, mărește vitalitatea și longevitatea și îmbunătățește funcționarea ficatului.

Kefirul asigură biotină, o altă vitamină din complexul B, care le lipsește persoanelor ce suferă de candidoză. Biotina este o coenzimă care contribuie la producerea de acizi grași și la oxidarea acestora și a carbohidraților. În lipsa biotinei, sinteza acizilor grași la nivelul organismului uman este afectată. Biotina ajută și la asimilarea proteinelor și a altor vitamine ale complexului B: acidul folic, acidul pantotenic și vitamina B₁₂. Carența de biotină provoacă dureri musculare, scăderea apetitului, uscarea pielii, lipsa de energie sau instalarea depresiei și

reducerea activității sistemului nervos.

Kefirul este o excelentă sursă de vitamină B₁₂, esențială pentru longevitate. E unica vitamină care conține elemente minerale esențiale. Nu poate fi obținută sintetic, ci trebuie cultivată, asemenea penicilinei, în bacterii sau în mușegaiuri. Vitamina B₁₂ este necesară pentru metabolismul normal al țesutului nervos și pentru formarea globulelor sanguine roșii. B₁₂ e benefică pentru imunitate și a fost folosită pentru creșterea energiei și pentru contracararea alergenilor. De asemenea, este importantă pentru creșterea normală, pentru fertilitate și în cursul sarcinii. În plus, acționează împreună cu acidul folic, un alt membru al complexului de vitamine B, pentru a facilita sinteza colinei, un agent care dizolvă grăsimile și colesterolul și care joacă un rol important în transmiterea impulsurilor nervoase. Colina ajută la reglarea activității renale și hepatice, la funcționarea vezicii biliare și la prevenirea formării de calculi biliari.

Vitamina B₁₂ sprijină asimilarea vitaminei A în țesuturile organismului, având un rol în absorbția sau conversia carotenului. De asemenea, ajută la sinteza de ADN și ARN, materialul genetic al organismului uman. Pentru absorbție, vitamina B₁₂ trebuie combinată cu calciul, astfel încât organismul să beneficieze la maximum de efectele ei; natura ne-a asigurat toate acestea în kefir.

Kefirul este bogat în tiamină (vitamina B₁), cunoscută și sub numele de „vitamina moralului”, datorită efectelor sale benefice asupra sistemului nervos și a atitudinii mentale. Tiamina e legată de sporirea capacității de învățare, de creștere la copii și de îmbunătățirea tonusului musculaturii netede a stomacului, intestinelor și miocardului. Este esențială pentru stabilizarea apetitului și pentru îmbunătățirea digestiei, mai ales a digerării carbohidraților, zahărului și alcoolului.

Kefirul din lapte de vacă este o excelentă sursă de acid folic (recomandat femeilor însărcinate în scopul prevenirii diformităților coloanei vertebrale a feților).

Beneficii pentru starea generală de sănătate

Kefirul ajută la stoparea poftelor irepresibile, deoarece organismul începe să se simtă hrănit pe măsură ce se ajunge la un echilibru interior și sunt corectate carențele nutriționale.

Kefirul dă un gust „acru”. Medicina chineză ne învață că există cinci gusturi necesare pentru a obține echilibrul în organism; cel acru nu se regăsește în mod curent în alimentația omului modern din societățile dezvoltate.

Pielea prosperă de pe urma kefirului. Se hidratează și devine cremoasă, iar cu timpul vei observa o rafinare a porilor. Poți să folosești kefirul și extern, pentru hidratarea pielii; în plus, este util și pentru pielea grasă. Laptele fermentat conține acid lactic, care e unul dintre acizii naturali alfa-hidroxi, atât de populari astăzi în lumea cosmeticii.

Kefirul are un efect răcoritor pentru organism, deci este ideal de consumat când ai febră sau orice altă afecțiune ce se manifestă prin creșterea temperaturii corpului, de exemplu accesele de herpes sau SIDA.

După un tratament cu antibiotice, kefirul este foarte util pentru reinstalarea bacteriilor prietenoase la nivelul intestinelor. Kefirul e „antibioticul naturii”.

Consumul de kefir ajută la reducerea necesității de antibiotice pe viitor.

Bacteriile prietenoase ale kefirului apar în mod automat și la nivelul vaginului - sau le poți implanta direct, sub forma spălăturilor.

Terapia colonului ajută la curățarea drojdiilor patogene din intestinul gros, dar aceste drojdii formează colonii și în intestinul subțire. Alimentele fermentate au efect de curățare asupra ambelor intestine. După ce acestea sunt eliberate de patogeni și colonizate cu microorganisme benefice, ficatul poate să funcționeze și el mult mai bine.

Atât kefirul din cocos tânăr, cât și cel din lapte produc o respirație mai plăcută, scaune mai sănătoase și cu miros mai dulce. Și, în cele din urmă, pot chiar să elimine flatulența!

Cum se introduce kefirul în alimentația cotidiană

Unele persoane au de câștigat de pe urma kefirului din lapte chiar de la început, în vreme ce în cazul altora poate fi nevoie de un proces mai gradual. Persoanele care suferă de candidoză au mucoasa intestinală permeabilă. Aceasta trebuie vindecată înainte să poți începe să bei kefir din lapte. Este esențial ca proteina din kefirul din lapte (caseina) să nu treacă prin mucoasa intestinală și să provoace alte probleme, inclusiv alergii. (Notă: Kefirul din cocos tânăr și brânza de kefir nu conțin caseină și sunt permise în stadiile inițiale ale Dietei. Aceste produse alimentare introduc în intestine bacterii iubitoare de lactate, astfel încât, atunci când vei bea în sfârșit kefir din lapte, îl vei digera cu ușurință.)

Din momentul în care ți se vindecă intestinele permeabile (în 6 până la 12 săptămâni de Dietă), începe cu aproximativ 120 de mililitri de kefir dimineața, pe stomacul gol. Mărește cantitatea în fiecare săptămână, până vei putea să bei mai mult.

Dieta pentru un Organism Ecologic a fost concepută pentru persoanele care au o problemă cu mucoasa intestinală „permeabilă”, inflamabilă; iar produsul Vitality SuperGreen conține ingrediente care hrănesc și mucoasa. Legumele murate, kefirul din cocos tânăr și celelalte alimente fermentate pe care le recomandăm vor deveni instrumente importante pentru păstrarea unor intestine sănătoase.

Mai mult de-atât, persoanele care suferă de candidoză au ceea ce medicina chineză numește o stare de umezeală. Produsele lactate nefermentate și impropriu combinate pot duce la și mai multă umezeală și la exces de mucus. Iată câteva sugestii pentru introducerea kefirului concomitent cu eliminarea umezelii:

- Consumă alimentele *Dietei pentru un Organism Ecologic*, care te vor ajuta să vindecă intestinele permeabile și să obții un efect de „uscare”.
- Folosește tehnicile de combinare adecvată a alimentelor pentru a reduce probabilitatea de formare a mucusului pe care poate s-o dea kefirul (vezi în continuare).
- Bea multă apă și consumă cereale care au fost în prealabil înmuiate și apoi fierte. Aceste alimente realizează un aport de umezeală și fibre la

nivelul colonului.

- Curăță-ți colonul. În condițiile în care colonul nu prezintă blocaje, kefirul este tolerat mai ușor. Am constatat că persoanele care spun că au probleme cu kefirul nu au respectat, în cele mai multe cazuri, recomandarea de curățare a colonului. Probabil că trebuie să introduci și o cantitate semnificativă de bacterii *acidophilus* și *bifidus* în intestinul subțire și în cel gros. Aceste bacterii minunate ajută la curățarea și ameliorarea stării de sănătate a întregului tract digestiv.

- Ai grijă să faci exerciții fizice adecvate. Mișcarea stimulează colonul și îmbunătățește eliminarea fecalelor.

- Prepară-ți singur/ă kefirul din lapte de capră dacă ai constatat că laptele de vacă formează mucus. Laptele matern este generator alcalin. Laptele de capră e de asemenea alcalin, în vreme ce laptele de vacă este acid. Acest fapt poate să explice de ce laptele de capră este adeseori mai bine tolerat de unele persoane. De asemenea, laptele de capră are mai mult calciu, magneziu, fosfor și potasiu decât laptele de vacă. În schimb, cel dintâi nu conține acid folic, așa încât femeile însărcinate și mamele care alăptează trebuie să aibă în vedere luarea unui supliment de acid folic și consumarea de legume cu frunze verzi, broccoli, rădăcinoase și cereale integrale. (În plus, laptele de capră are nevoie de mai multă cultură catalizatoare.) Laptele de capră este omogenizat natural, astfel încât grăsimea din el nu se poate separa. Dacă în acest moment digeri prost grăsimile, probabil că ar fi mai bine să bei un kefir fără sau cu conținut redus de grăsimi, de pildă unul din lapte de vacă, a cărui grăsime se ridică și se separă ușor. Laptele brut de vacă și de capră este mai ușor digerat decât cel pasteurizat.

Reguli de combinare a alimentelor pentru kefir

Prepară kefirul din cel mai proaspăt lapte cu puțință (brut este cel mai bun), apoi adaugă:

- Legume crude sau ușor fierte în aburi (încearcă o salată cu rețeta noastră de sos de salată din kefir sau folosește rețeta noastră de preparare a unui sos de înmuiat din kefir pentru legume crude)
- Fructe acide (acre) cum ar fi căpșunile, lămâile, lămâile verzi, grefurile, ananasul, merișorul sau afinele
- Nuci sau semințe înmuiate

Pentru copii, băuturile cremoase din kefir sunt deosebit de delicioase și foarte populare la micul dejun. La început, aromele fără alcool sunt foarte bune, dar, pe măsură ce copilul se face bine, poți să adaugi fructe acide. Pur și simplu amestecă kefirul, fructele de pădure sau aromele preferate și stevia. Puțin ulei din semințe de in nerafinat este obligatoriu pentru copii... mai ales pentru cei care suferă de eczeme și ADHD.

Pentru a avea siguranța că kefirul nu formează mucus în exces, nu-l combina cu proteine de origine animală (cu nuci și semințe e bine) sau cu amidon.

Pe de altă parte, în întreaga lume, kefirul este consumat pe parcursul întregii zile, chiar și ca ajutor digestiv după mese. Deși nu recomandăm

acest lucru, vezi ce rezultate dă procedura aceasta în cazul tău. Unele persoane consideră că le este de ajutor să se relaxeze și să adoarmă dacă beau un pahar de kefir cam cu o oră înainte de culcare. Amintește-ți că kefirul este bogat în triptofan.

În capitolul referitor la combinarea alimentelor, ți-am recomandat să aștepți trei ore după ce consumi produse lactate înainte să iei o masă cu proteine de origine animală sau amidon. Pe de altă parte însă, deoarece proteinele din kefir sunt predigerate, iar drojdiile și bacteriile prietenoase grăbesc digestia, trebuie să aștepți doar în jur de 45 de minute până la o oră înainte să mănânci altceva.

Kefirul este excelent la micul dejun. Pentru copiii care trăiesc în lumea civilizată, e un mic dejun cu mult mai bun decât tradiționalul de-acum bol de cereale sau decât alte alimente consacrate pentru masa de dimineață.

Ingredientele unui kefir spectaculos

Prepară-ți singur/ă kefirul din laptele cel mai proaspăt cu putință, apoi adaugă oricât de multe ingrediente dintre următoarele:

- Până la o lingură de ulei sau amestec de uleiuri nerafinate, din semințe de in, semințe coapte de dovleac sau Essential Woman (produsul companiei Barlean).
- Un vârf de cuțit de sare... pentru echilibrarea grăsimilor și pentru echilibrul alcalin.
- Granule de lecitină pentru gust. Lecitina ajută la digerarea grăsimilor. Dacă îți prepari kefirul din lapte degresat, singurele grăsimi vor proveni din uleiul nerafinat. Pe de altă parte însă, microorganismele preferă puțină grăsime, așadar laptele cu grăsime de 2 la sută sau integral va da un kefir mai gustos.
- Unele fibre (semințe de in), *acidophilus*, *bifidus* și produsul Eco Bloom al companiei Body Ecology (aliment pentru bacteriile prietenoase) ar fi excelente completări.
- Probiotice, dacă le iei în mod curent.
- Arome naturale sau plante aromatice, cum ar fi nucșoara, scorțișoara ori aromele fără alcool din vanilie ori fructe (piersici, căpșune, lămâi, lămâi verzi, zmeură, portocale, tangerine).
- Substituenți noncalorici ai zahărului, cum ar fi stevia.

Kefirul e bun pentru mine?

Unele persoane consideră că laptele și produsele lactate ar trebui consumate numai de nou-născuți și că, de vreme ce niciun animal adult care trăiește în sălbăticie nu bea lapte, nici omul adult nu ar trebui să-l consume. Alții au obiecții etice vizavi de produsele lactate. Trebuie să-ți decizi singur/ă poziția.

Poate că vei obține niște rezultate atât de bune cu kefirul, încât vei dori să continui cu el la infinit. Sau poate vei dori să îl folosești doar pentru o scurtă perioadă de timp, preocupat/ă fiind de capacitatea lui de formare a mucusului. Sau poate că, pentru tine, cel mai bine ar fi să bei kefir doar de două sau trei ori pe săptămână.

Studiile efectuate arată că alimentele fermentate, cum ar fi legumele crude, kefirul sau miso și tempeh din dieta tradițional asiatică, sunt componente-cheie ale unei diete absolut sănătoase. Înțelept ar fi să continuăm să recolonizăm tractul intestinal cu bacterii benefice din ziua în care ne naștem și până în ziua când ne dăm ultima suflare. Cercetările arată că bacteriile benefice dispar din scaun în momentul în care nu se mai iau produse probiotice.

Nu am recomanda nimic din ce nu am constata mai întâi noi că este superior în privința ajutării omului să se vindece, dar știm și cât de important este să avem încredere în înțelepciunea semnelor pe care ni le dau propriile organisme. Învață să-i asculți semnele și semnalele.

Un avertisment

Constipația

Deși kefirul e recomandat în mod tradițional ca laxativ, un procent redus de oameni constată că acesta le provoacă, dimpotrivă, constipație. Asta se poate datora faptului că persoanelor respective le lipsesc enzimele necesare pentru digerarea proteinei laptelui (caseina) sau a grăsimilor din lapte. Încearcă să-ți prepari kefirul din lapte organic fără grăsimi și să iei enzime (produsele ASSIST Dairy & Protein, pancreatină sau acid clorhidric și pepsină ale companiei Body Ecology). De asemenea, laptele provoacă un ușor efect de deshidratare. Încearcă să diluezi 120 de mililitri de kefir cu câteva zeci de mililitri de apă și să bei această cantitate mică dimineața pe stomacul gol.

Asigură-te că adaugi și alte probiotice care prosperă în intestinul subțire și colon, mai ales *acidophilus*, *lactobacillus* și diverse tulpini de *bifidus*. Așteaptă-te ca ele să aibă nevoie de două sau trei săptămâni pentru a produce o ameliorare. Cu timpul, tot mai multe bacterii și drojdii iubitoare de lactate îți vor coloniza tractul digestiv. Din momentul în care se întâmplă acest lucru, poți digera mai bine produsele lactate.

Un aspect puțin cunoscut, care s-ar putea să ți se pară extrem de util, este acela că serotonina, compusul chimic din creier legat de starea de spirit, e sintetizat de fapt, în special, de intestin. Când nivelul serotoninei se reduce, apar depresia și constipația (deoarece serotonina influențează și mișcările peristaltice).^{*} Kefirul, care este bogat în triptofan ce se transformă în serotonină, a vindecat numeroase cazuri de depresie și constipație. Pe de altă parte însă, când nivelul serotoninei e prea ridicat, constipația apare din nou. Consumarea unor cantități prea mari de kefir poate încetini mișcările peristaltice și poate constitui o cauză a constipației. Medicamentele antidepresive pot de asemenea să provoace constipație și alte probleme intestinale, deoarece împiedică intestinele să oprească producția de serotonină, lăsând prea multă în circulația sanguină. În limba turcă, kefir înseamnă „a te simți bine“. Acum știi de ce.

Dacă te constipi după ce introduci kefirul în alimentația cotidiană, pune-ți următoarele întrebări:

- *Beau suficientă apă minerală?* Laptele este deshidratant.
- *Mănânc suficiente fibre?* Kefirul nu conține fibre, așa că ai grijă să

consumi cantități suficiente de alimente bogate în fibre: legume crude (proaspete și murate), salate și cerealele *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

- *Respect regulile de combinare a alimentelor?*
- *Beau prea mult kefir și sar peste alte preparate?* Deoarece kefirul este atât de delicios și e „alimentul rapid” perfect, poate fi simplu să exagerezi cu el, ignorând preparatele esențiale cu conținut ridicat de fibre.
- *Consum alimente cu zahăr și produse din făină?* Ambele categorii dau constipație.
- *Am carență de magneziu?* Laptele este bogat în calciu și fosfor (pentru dezvoltarea oaselor), dar conține o cantitate mică de magneziu (necesar pentru asimilarea celorlalte două minerale). Consumul de alimente lactate va mări nivelul calciului și al fosforului, creând un dezechilibru și mai mare în raportul calciu-magneziu. Deficitul de magneziu este o cauză majoră a constipației. Mărește-ți aportul de alimente bogate în magneziu și chiar ia suplimente de magneziu.

Dinții

Un memento de final: periază-ți dinții după ce mănânci sau bei orice produs lactat. Proteina din lapte poate cauza placă dentară, care poate conduce la avarii dentare (ca orice alt aliment ținut în gură fără clătire și fără îngrijirea danturii).

Vitamina C

Dacă ai o răceală sau o altă afecțiune care generează mult mucus, ca de pildă o infecție a urechii, oprește consumul de kefir și începe să iei doze terapeutice de vitamina C (câteva mii de miligrame pe zi, în funcție de toleranța intestinală).

De unde pot să iau kefir?

Kefirul din lapte preparat chiar în bucătăria ta nu este doar delicios, ci și economic și distractiv de făcut. Vei avea și posibilitatea de a alege calitatea și felul laptelui pe care îl folosești. Printre opțiuni se numără laptele fără grăsimi, cel cu 1 sau 2 la sută grăsimi și laptele integral; laptele de capră; laptele de soia și chiar laptele brut (dacă îți este accesibil). Vestea bună este că kefirul de casă e de asemenea incredibil de ușor de făcut. Doar se încălzește laptele, se adaugă cultura de catalizare, se scutură sau se amestecă preparatul, apoi se acoperă și se lasă la odihnit 24 de ore pe masa din bucătărie. Vei ști că e gata în momentul când laptele se va îngroșa, iar scobitoarea va sta înfiptă în el. Pe urmă, kefirul se scutură energic și se pune la frigider, ca să se oprească procesul de fermentare. Dacă îl mai lași câteva ore, va începe să se transforme în brânză de kefir.

Desigur, există momente în care pur și simplu vrei să cumperi kefir. Citește cu atenție eticheta, ca să te asiguri că produsul etichetat drept kefir este cu adevărat kefir cu drojdie. Kefirul produs de compania Helios

Nutrition este singurul care poartă semnul de aprobare al companiei noastre, Body Ecology. Helios Nutrition face un kefir minunat, cu adevărat organic, cu inulină din cicoare, un FOS** (aliment care stimulează dezvoltarea microorganismelor *lactobacillus* și *bifidus*) cu catenă medie și lungă. Când suferi de candidoză, trebuie să cumperi forma simplă (neîndulcită). Kefirul simplu este delicios, dar poți să-i schimbi gustul prin simpla adăugare a unei arome nonalcoolice cu stevia, care se găsește în magazinul cu hrană naturistă.***

Aspecte de reținut în privința kefirului

- Pentru obținerea unui kefir bogat în floră microbiană și activ, pregătește o porție nouă în fiecare zi sau o dată la două zile. Folosește laptele organic cel mai proaspăt pe care îl poți găsi, pentru a avea certitudinea înaltei calități și a aromei.
- Kefirul este cel mai sănătos echivalent al unui „aliment rapid”, îți asigură o masă sățioasă, bogată în factori nutritivi și ușor de digerat. Conținutul lichid face din el un aliment ideal pentru micul dejun, deoarece e cel mai bun pe stomacul gol.
- În Europa și Rusia, sugarii încep să bea kefir diluat cu apă de la vârsta de patru luni. Rușii știu că kefirul ajută la crearea unui sistem imunitar robust. La sosirea la școală, fiecare copil primește un pahar de kefir simplu, pe spezele guvernului. N-ar fi minunat ca școlile americane și centrele de îngrijire peste zi să dea dovadă de o înțelepciune asemănătoare?
- Dacă suferi de intoleranță la lactoză, încearcă kefirul. Drojdia și bacteriile din kefir digeră zahărul din lapte, numit lactoză. De ceea ce mai rămâne se ocupă enzimele - numite lactaze. După restabilirea ecosistemului interior, este posibil să descoperi că poți digera mai ușor alte alimente lactate.

Note

* Citește *The Second Brain: A Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestine*, de dr. Michael Gershon.

** FOS hrănesc bacteriile prietenoase și cresc absorbția de calciu și magneziu. Te rugăm să ții seama de faptul că FOS cu catenă scurtă, folosite în mod curent în cazul mai multor produse, hrănesc *klebsiella* și *candida*. Companiile Body Ecology și Helios Nutrition folosesc inulina din cicoare Frutafit de la Imperial Sensus, un FOS cu catenă medie și lungă, inofensiv pentru candida.

*** Cultura de catalizare pentru kefir este disponibilă pentru comenzi la telefonul 1-866-4BE-DIET. Kefirul companiei Helios Nutrition este disponibil pentru comenzi în magazinele cu hrană naturistă de calitate sau la numărul de telefon 1-888-3HELIOS.

Capitolul 16

POFTELE ALIMENTARE: CUM SĂ RESPECȚI DIETA

Dacă semeni cu majoritatea oamenilor, ești obișnuit/ă să mănânci mai degrabă ce vrei și când vrei. Hotărârea de a aborda *Dieta pentru un Organism Ecologic* impune numeroase schimbări ale obiceiurilor tale alimentare și chiar ale stilului tău de viață (trebuie să cumperi noi alimente, probabil din alte magazine și să le prepari în moduri noi). Este foarte natural să înceapă să-ți fie foame de alimentele pe care le-ai eliminat și e foarte posibil ca principala ta poftă alimentară să fie legată de gustul dulce, adică de orice conține zahăr sau are gust dulce.

Vise dulci

Nevoia de a ne satisface gustul dulce începe în clipa când ne naștem și poate fi înțeleasă mai bine dacă folosim Principiul Expansiunii/Contracției. Laptele matern, creat atât pentru hrănirea, cât și pentru dezvoltarea ecosistemului interior al fătului, este bogat în zahărul laptelui. Fiind un aliment expansiv, el ajută sugarii - care sunt mici ființe contractate - să crească și să fie expansivi. Primele alimente ale sugarului, legumele pasate, sunt alimente dulci (morcovii, dovleacul, cartofii dulci) și sunt de asemenea expansive. Acest zahăr natural nu reprezintă o problemă dacă a fost instituit și dacă ecosistemul interior s-a menținut sănătos. Microflora benefică prosperă cu acest zahăr. Dar, pentru că tânăra mamă nu este niciodată învățată să se concentreze asupra lumii interioare a copilului ei - bunăoară în sensul creării unei digestii sănătoase și a unui sistem imunitar solid -, rareori se întâmplă așa. Sunt introduse apoi alte produse, în special numeroasele alimente procesate pe care le consumăm în zilele noastre, iar zahărul, sub o formă sau alta, devine parte a majorității meselor. Până ajungem adulți, rămânem într-o totală necunoștință de cauză în legătură cu faptul că avem încă de la naștere o dependență de zahăr. Atunci când *Dieta pentru un Organism Ecologic* atacă toate dependențele brusc, nici nu mai este de mirare că avem o poftă incontrollabilă de dulce.

Cum să-ți satisfaci pofta de dulciuri

Primele trei până la cinci zile ale Dietei sunt cele mai dificile. Există mai multe soluții care te pot ajuta să elimini această poftă incontrollabilă de dulce.

În primul rând, încearcă stevia într-o cană de ceai. Stevia are gust dulce, dar nu stimulează dezvoltarea excesivă a drojdiilor. Cercetările arată că ea echilibrează nivelul sanguin al zahărului. Poți să ajustezi cantitatea de stevia în funcție de gust. (Vezi rețetele noastre din Partea a VII-a pentru mai multe moduri de folosire a acestei prețioase plante.) Îndulcitorii artificiali nu intră în Dietă. Aceștia nu fac decât să submineze sistemul imunitar.

Alte moduri de combatere a poftelor de dulce sunt acelea de a stropi

legumele cu oțet din cidru de vin, de a mânca legume murate cât mai multe și de a bea kefir din lichid de cocos tânăr. În afara asigurării unei abundențe de bacterii prietenoase, aceste alimente bogate în enzime, de înaltă calitate, alcaline, expansive, echilibrează proteinele de origine animală mai contractante și alimentele sărate ce te fac să-ți fie poftă de zahăr, care este generator acid.

Dieta folosește legumele dulci la liber: ceapa, morcovii și dovlecii.

Fructele sunt alimente ideale care ajută la deschiderea și relaxarea organismului femeii chiar înaintea curățării ei lunare, dar li se impun limite până când femeia își reface ecologia organismului. Bea mai multă apă cu suc de lămâie sau de lămâie verde proaspăt stors (cu stevia dacă vrei).

S-a anunțat că formulele din alge verzi, bogate în factori nutritivi și în proteine, au o capacitate remarcabilă de a reduce și apoi de a elimina pofta de zahăr.

În planificarea meselor, amintește-ți să echilibrezi alimentele expansive cu cele contractante, dulcele cu săratul. De exemplu, când consumi alimente contractante, sărate, cum ar fi carnea sau ouăle, echilibrează-le cu produse expansive, cum ar fi legumele crude și salatele, aplicând regula 80/20. Acest echilibru este fundamental. Dacă organismul tău devine prea contractat, va începe să-ți fie poftă de dulce și vei fi tentat/ă să abandonezi Dieta, ca să-ți poți satisface apetitul de dulce. **NU FACE AȘA CEVA!** Readu organismul în starea de echilibru și apoi consumă alimente situate la mijlocul Continuumului Expansiune/Contractie.

Kefirul din lapte adăugat în Dietă ca aliment pentru micul dejun pune capăt poftelor. Și curățarea colonului face acest lucru. Un pahar de apă inhibă adeseori orice poftă de zahăr. De cele mai multe ori, nu ne este foame, suntem pur și simplu deshidratați.

Poftele incontrolabile

Este nevoie de curaj și voință pentru a respecta Dieta. Unul dintre cele mai bune moduri de cultivare a acestor calități este să ai în permanență imaginea ta, de persoană scăpată de simptomele candidozei, cu trupul și sufletul vindecate. Imaginează-ți cum ar fi viața ta fără dureri, fără toate simptomele care te-au împiedicat să faci ceea ce voiai să faci în viață. Este un sentiment pe care e posibil să nu-l fi avut de mult timp, dar el poate fi regăsit; ți-l poți recrea. Găsește-ți încurajări în această carte și la nenumărații oameni care au folosit Dieta și s-au vindecat.

Uneori, însă, pofta de a consuma un aliment „interzis” este pur și simplu copleșitoare, iar oamenii mănâncă fie puțin - fie foarte mult. Dacă ți se întâmplă așa ceva, revino la Dietă cât mai repede posibil. Încearcă să nu te complaci în autocritică. Ia pur și simplu hotărârea de a nu mai face așa ceva vreodată și conștientizează faptul că, în ultimă instanță, Dieta te va face să te simți mai bine și mai echilibrat/ă, astfel încât să nu mai ai aceste pofte incontrolabile.

Antidotul nostru pentru pofta incontrolabilă de zahăr

Adeseori constatăm că, atunci când cineva chiar deviază de la Dietă,

un pahar de apă de 180 de mililitri în care s-a pus o lingură de oțet din cidru de mere și/sau o jumătate de cană ori mai mult de legume crude murate sau de kefir din cocos tânăr, consumate cât mai curând posibil, reduc unele dintre simptomele negative obișnuite.

Alimentele deosebit de alcaline, murate, ajută digestia și transformă zahărul în acizi lactic și acetic, care sunt utili. De asemenea, asigură microorganismele care ajută la menținerea drojdiei sub control.

Alcoolismul și bulimia

Dieta pentru un Organism Ecologic este deosebit de vindecătoare pentru alcoolici. Alcoolicii au candidoză și adeseori aceasta este răspândită la ficat. Dacă încearcă să renunțe la alcool fără să înțeleagă cum să facă față poftei enorm de intense a drojdiilor și dependenței de zahăr, nu reușesc. Respectând *Dieta pentru un Organism Ecologic*, cu eliminarea zahărului, consumul de stevia, legume murate, oțet din cidru de vin și probiotice și hrănindu-se într-un mod echilibrat (aplicând Principiul Expansiunii/Contractției), alcoolicii au șanse mult mai mari. **Două căni de kefir din cocos tânăr zilnic sunt remarcabile pentru prevenirea poftei de dulce și alcool.** Desigur, alcoolicul are în continuare nevoie de sprijin la nivel spiritual și emoțional, dar Dieta este esențială.

Persoanele care suferă de bulimie sunt totodată dependente de zahăr și manifestă un dezechilibru al ecologiei organismului. Bulimia nu reprezintă doar o imagine a sinelui sau o problemă emoțională. Eu elimin dependența de zahăr, înfrâng drojdiile, îmi restaurez ecosistemul interior și, în timp ce fac consiliere (învăț să mă simt mai bine în propria piele), îi văd pe toți cei care suferă de o tulburare alimentară făcându-se bine... pas cu pas.

Dacă te trezești că ți-e poftă de dulce, încearcă următoarele înainte să cedezi presiunii drojdiilor:

- Bea mai multe pahare de apă unul după altul; este posibil să fii deshidratat/ă.
- Bea o cană de ceai sau o băutură cu stevia.
- Consumă o jumătate de cană de legume crude murate sau un pahar de kefir din lichid de cocos tânăr.
- Mănâncă o salată din frunze verzi cu sosul *Dietei pentru un Organism Ecologic*.
- Strobește cu oțet din cidru de mere legumele preparate pentru scurt timp în aburi.

Hotărăște dacă justificarea pentru pofta necontrolată de zahăr o reprezintă:

- Organismul tău, care încearcă să stabilească un echilibru între contracție și expansiune (mănânci alimente care sunt prea sărate?)
- Drojdiile care cer să fie hrănite
- Simpla deshidratare

Conexiunea hormonală femeie/zahăr

Femeile se descurcă deosebit de greu cu poftele incontrolabile de dulce de dinaintea curăţării lor lunare. Cele mai multe, în necunoştinţă de cauză, permit organismului lor să devină prea contractat, din cauză că mănâncă prea multe alimente contractante (sare şi proteine de origine animală) sau că acumulează prea mult stres înaintea acestui eveniment lunar. Le este poftă de zahăr, în condiţiile în care organismul lor încearcă să se „deschidă” sau să se relaxeze suficient de mult pentru eliminarea mucoasei uterine. Mai mult de-atât, sinteza de progesteron se amplifică (aşa cum şi trebuie, de altfel), provocând o creştere a nivelului de zahăr în sânge. Drojdiile se hrănesc cu acest zahăr abundent şi cer şi mai multe alimente dulci.

Zahărul epuizează glandele suprarenale... două extraordinare organe care ajută la producerea testosteronului. El afectează tiroida şi reglează echilibrul estrogen-progesteron. Se produce o carenţă de progesteron şi se declanşează simptomele sindromului premenstrual (iritabilitate, depresie, dureri ale sânilor, îngrăşare). De asemenea, intră în joc vaginita.

În mod evident, dacă vrea să se simtă vreodată bine, femeia trebuie să pună capăt obiceiului de a consuma zahăr. Din fericire, stevia inclusă în dietă îţi va satisface poftele în condiţii de siguranţă, fără să declanşeze o infecţie cu candida.

Ai încredere în intuiţia ta

Poţi avea încredere în intuiţia ta în ceea ce priveşte produsele pe care ar dori să le consume organismul? Dacă te-ai hrănit cu lapte matern ca prim aliment, iar apoi ai trecut la legume, fructe şi cereale, dacă ţi-ai combinat adecvat alimentele şi ai consumat multe produse fermentate, răspunsul ar fi da. Dar, dacă manifesti un dezechilibru al ecologiei organismului, nu poţi avea încredere că intuiţia îţi spune de ce anume are nevoie organismul tău. Miliarde de microorganisme şi alţi vizitatori nedoriti care trăiesc în interiorul tău îţi transmit mesaje privitoare la ceea ce vor să mănânce (totdeauna o formă de zahăr). Nu le pasă câtuşi de puţin de

17

nevoile organismului în care trăiesc.

Dacă te trezeşti cu o poftă nestăpânită de alimente sănătoase din *Dieta pentru un Organism Ecologic*, da, ascultă-ţi organismul. De exemplu, dacă ţi-e poftă de pui, peşte sau ouă, înseamnă că organismul tău vrea proteine şi/sau are nevoie de mai multe alimente contractante şi întăritoare. Nu le cere drojdia, ci corpul tău.

Dacă în condiţii normale eşti vegetariană, măcar mănâncă ouă. Alimentele pot fi folosite ca medicamente pentru refacerea echilibrului în funcţie de nevoi. Din momentul în care se atinge echilibrul, îţi vei pierde din nou pofta pentru ele.

După ce ţi-ai refăcut ecologia organismului, te poţi întreba înaintea fiecărei mese: „Ce îmi trebuie?”

Notă

17. Pentru a înţelege mai bine cauza spirituală care stă la baza actualei

noastre stări fizice, ar trebui să reflectăm la cât de asemănători suntem cu drojdia. Și noi, într-un mod similar, am trăit pe fața Pământului fără să ne dăm seama că are și el nevoile lui. Asemenea drojdiei, am cerut ce-am vrut... și-am luat ce-am vrut. Am devenit o lume de organisme slabe, sensibile, fragile, oglindind vulnerabilitatea planetei noastre.

Capitolul 17

CĂLĂTORIILE, MESELE LUATE ÎN ORAȘ ȘI GUSTĂRILE ÎN CONTEXTUL DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC

Călătoriile

Călătoriile, mai ales cele cu avionul, au un impact contractiv, generator acid, asupra organismului. Mulți oameni constată că programul obișnuit li se schimbă atunci când ajung pe alte fusuri orare sau că - prin simplul fapt că se află departe de casă - organismul lor reacționează prin simptome de contracție și aciditate, cum ar fi constipația, oboseala, durerile de cap sau deranjamentele gastrice. De aceea au oamenii poftă de alimente expansive cum ar fi alcoolul și dulciurile atunci când călătoresc: organismul lor încearcă să revină la starea de echilibru. Iată cum se face acest lucru în modul corect.

Consumă alimente expansive, generatoare alcaline. Fructele ar fi ideale, dar, cum ele nu se află pe lista *Dietei pentru un Organism Ecologic*, următoarele alimente foarte bune sunt sucurile din legume crude, legumele crude, apoi legumele preparate, apoi cerealele. Evită alimentele care produc contracție, bunăoară proteinele de origine animală și sarea.

De asemenea, este important să mănânci ușor. Tractul digestiv își încetinește activitatea atunci când călătorim, așa încât alimentele ușoare sunt mai ușor de digerat.

Bea cât mai multe lichide - chiar mai multe decât de obicei. Pune felii de lămâie sau de lămâie verde și puțină stevia (dacă ai) în apă, de preferință în apă purificată sau minerală. Bea sucuri proaspete de legume dacă le poți găsi (sau ia cu tine pentru călătorie).

În cea mai mare măsură, este greu să consumi preparatele servite de liniile aeriene fără să te abați de la Dietă. Chiar și meniurile „vegetariene” pe care le oferă unele linii sunt prost combinate, prost preparate și realizate din alimente congelate, care și-au pierdut „Chi”-ul sau forța vitală. Este posibil să vrei să-ți iei propria mâncare.

Mai mult, încurajează liniile aeriene să înceapă să pună la dispoziție platouri cu fructe și legume proaspete, plus preparate ușoare cu cereale. Pot să economisească mulți bani și să contribuie la sănătatea pasagerilor lor. Sau deschide o concesiune pe un aeroport pentru a vinde sucuri proaspete de legume și fructe persoanelor care se îmbarcă!

Restaurantele

Nu, nu este imposibil să savurezi o masă la restaurant atunci când urmezi Dieta. Doar că e nevoie de planificare anterioară și de foarte multă voință ca să nu faci excese. Restaurantele sunt obișnuite cu cererile de deviere de la meniu. Mulți oameni au diverse afecțiuni medicale sau alergii care necesită o alimentație specială, așa că nu vei fi singurul/a care cere ceea ce vrea și ceea ce-i susține sănătatea.

Poți oricând, la orice restaurant bun, să primești o bucată delicioasă de

pește proaspăt sau piept de pui la grătar cu legume fierte în aburi și o salată. Comandă o salată simplă cu câteva felii de lămâie pe care să le storci deasupra. Restaurantele bune au ulei extravirgin. Mulți oameni care urmează *Dieta pentru un Organism Ecologic* au la ei o „trusă de sosuri de salate”. Adică se dotează cu o mică trusă de voiaj care conține flacoane din plastic închise ermetic cu ulei de măsline sau ulei din semințe de dovleac coapte, oțet din cidru de mere și *Herbamare* sau sare de mare. Un flacon de medicamente cu enzime este de asemenea minunat. Eu (Donna) adaug în trusa mea și un flacon cu concentrat lichid de stevia de la Body Ecology.

Multe restaurante au legume ca garnituri. Poți să comanzi două asemenea garnituri, cum ar fi broccoli și fasole verde fierte în aburi. O mică fiolă de amestec de aseasonare *Herbamare* în trusa de salată asigură aromele pentru orice legume fierte în aburi. Uneori vei găsi un aperitiv sau un platou cu crudități și un sos de înmuiat; comandă fără sos și cere în schimb felii de lămâie.

Uneori, ca antreuri, restaurantele servesc cartofi roșii; încearcă să-i comanzi separat. Poți să-i combini cu o salată și/sau o garnitură de legume pentru a-ți asigura o masă perfect potrivită *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Deoarece nu trebuie păstrat la rece, un borcan mic de unt limpezit strecurat în trusa de salate este foarte oportun dacă respectivii cartofi au nevoie de aseasonare.

Trebuie doar să hotărăști, înainte să pleci de-acasă, că nu vei mânca pâine, desert sau o masă prost combinată atunci când ieși masa în oraș. Concentrează-te să te delectezi cu mediul și cu persoanele în compania cărora te afli. Dacă, înainte de cină, toată lumea de la masă comandă un cocteil, tu comandă apă minerală cu felii de lămâie sau lămâie verde. Scoate discret din trusa de salată sticluța cu concentrat lichid de stevia și nu vei avea senzația că-ți lipsește ceva.

Oamenii care locuiesc în Atlanta au noroc cu restaurantul *Deluxe Grill* al lui R. Thomas, situat pe Peachtree Street. Acest restaurant oferă minunate mese aprobate de Body Ecology, alături de un meniu obișnuit cu burgeri.

Petrecerile

Cu petrecerile poate fi ceva mai complicat, din cauză că gama alimentelor din care poți să alegi este mai restrânsă. Un truc bun este să consumi o masă completă sau parțială acasă, înainte de petrecere, ca să nu fii tentat/ă să mănânci alimente „interzise” în momentul în care ajungi acolo. Dacă te simți suficient de confortabil pentru a aduce un preparat potrivit *Dietei pentru un Organism Ecologic*, pe care să-l împărți cu alții, cele mai multe dintre gazde vor aprecia grija ta - s-ar putea să fii surprins/ă de interesul altor persoane față de noul tău mod de a te alimenta. Sănătatea este un subiect popular de conversație peste tot în zilele noastre.

Deoarece digestia ta devine din ce în ce mai eficientă și ești tot mai puțin balonat/ă sau te simți tot mai puțin plin/ă după mese, e posibil să simți mai des că ți-e foame, dar să nu dorești să mănânci o masă

completă.

Iată câteva ponturi de gustări bune, rapide:

- Ține în frigider un bol cu bețișoare de țelină și morcovi.
- Folosește sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic* pentru înmuierea acestor legume proaspete, dar și a altora.

- Mănâncă cipsuri coapte din porumb albastru cu legume murate.
- Ciugulește floricele și bețe de morcovi
- Încearcă semințe de dovleac crude cu bețe de țelină.
- Soarbe pe îndelete un pahar de kefir din lichid de cocos tânăr.

(Excelent la culcare!)

- Ține în frigider o oală de supă, ca să poți încălzi câte puțin din ea.
- Mestecă *nori*, leguma marină folosită pentru învelirea rulourilor de sushi. Și *dulce* e bună.
- Consumă pulpă de cocos sau brânză de kefir.
- Legumele murate amestecate cu brânză din kefir de cocos sunt delicioase. Rulează acest amestec într-o frunză de salată verde și savurează.

Pe măsura trecerii timpului, îți vei da seama care este modul cel mai bun de a respecta Dieta. Vei inventa moduri de a mânca, rețete și idei pe care le vei putea transmite și altora.

Simte-te liber/ă să ni le trimiți și nouă; ne-am bucura foarte mult să avem vești de la tine. (Vezi la sfârșitul cărții adresa noastră de e-mail.)

Partea a IV-a
RECLĂDIREA SISTEMULUI IMUNITAR

Capitolul 18

CUM SĂ-ȚI ÎNGRIJEȘTI COLONUL

Pentru mulți oameni, punerea în discuție a subiectului hidroterapie de colon sau chiar citirea acestui capitol poate fi jenantă, așa încât primul gând te poate îndemna să eviți complet subiectul. Însă îngrijirea și curățarea colonului sunt esențiale pentru vindecarea și cunoașterea modului în care îți poți păstra sănătatea.

Când spunem că este esențial să ai un colon curat, ne referim la un colon fără toxine, reziduuri și microorganisme nesănătoase care se acumulează în deșeuri și pe pereți, împiedicând alimentele pe care le consumi să fie absorbite de organism în mod adecvat. Mulți oameni au în colon între 3,5 și 5 kilograme de materii fecale vechi, plus niște centimetri de material întărit pe pereții intestinului subțire, chiar dacă au scaun în fiecare zi. Când această acumulare este înlăturată prin diverse proceduri de curățare a colonului, organismul e liber să absoarbă vitaminele și mineralele esențiale ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* și începe vindecarea accelerată.

Boala își are originea la nivelul intestinelor, dar și sănătatea începe tot acolo. Când nu pot fi eliminate în mod adecvat, deșeurile se acumulează în colon și reculează în restul tractului digestiv, iar apoi la ficat și rinichi. Acest fapt produce simptome neplăcute peste tot în organism. Rezultatul poate să însemne constipație, dureri de cap, creștere în greutate, probleme cutanate, dureri musculare și articulare, depresie, îmbătrânire prematură și afecțiuni grave, inclusiv cancer. Chiar și diareea cronică este un simptom de congestie undeva la nivelul intestinelor.

Sistemul digestiv (care include colonul) este similar sistemului radicular al unui copac. Copacul își ia hrana și apa prin sistemul radicular și le trimite prin ramuri până la frunze. Noi ni le obținem prin intermediul tractului digestiv, unde factorii nutritivi din alimente ajung în circulația sanguină, apoi trec prin diverse organe și sunt absorbiți de celulele organismului. În ambele sisteme, dacă există un blocaj sau dacă se absorb și se distribuie factori nutritivi de slabă calitate, întregul copac, ca și întregul organism uman sunt scoase din starea de echilibru, iar viața este pusă în pericol.

Ce face colonul

Diagrama din dreapta prezintă o comparație între lungimea tractului digestiv și înălțimea medie a omului. La o distanță atât de mare pe care trebuie s-o străbată alimentele, e ușor să-ți dai seama de potențialul de apariție a blocajelor.

Colonul nu este doar un tub lung care servește la eliminarea reziduurilor. Funcția lui esențială e aceea de a trimite în organism, prin pereții colonului, apa, vitaminele și mineralele din alimente. Dacă pereții sunt blocați, acești factori nutritivi nu ajung niciodată la destinație, iar toxinele sunt absorbite în corp. Părul grizonat apare de pe urma absorbției improprie a proteinelor și mineralelor. Dacă adulții ar avea colonul la fel de

pur și de curat ca al nou-născuților, părul lor și-ar păstra o culoare bogată și frumoasă!

Acumularea de deșeuri pe pereții colonului asigură terenul propice pentru dezvoltarea paraziților, drojdiilor și virusurilor. Mulți oameni găzduiesc virusuri care se fac simțite doar atunci când imunitatea este redusă și, în consecință, apar simptome de gripă și răceală. Acumularea de toxine afectează fizic eliminarea fecalelor și, de asemenea, poate împiedica bacteriile prietenoase să formeze colonii și să-și facă treaba. Într-un fel, acumularea de reziduuri poate semăna cu o deversare de petrol: mediul este atât de poluat, încât nici măcar animalele și păsările nu pot supraviețui.

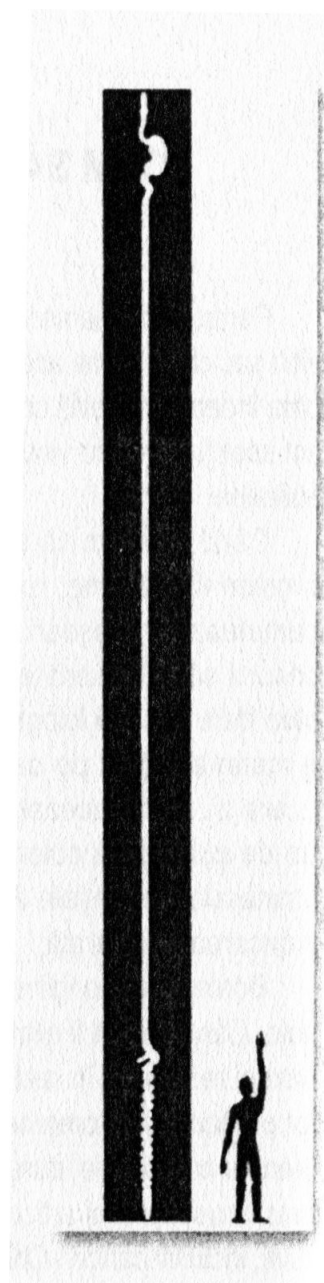
De ce să curățăm?

Din cauza modului în care se hrănesc, în vremurile acestea, majoritatea oamenilor, toxinele se acumulează în organism începând din tractul digestiv și din colon. Materiile fecale se pot acumula pe parcursul anilor, întinzând colonul, deformându-l și schimbându-i forma și poziția în organism.

Chiar dacă crezi că ai o stare de sănătate rezonabil de bună, dacă ești adult, tractul digestiv și colonul au fost fără îndoială abuzate și vor avea de profitat de pe urma unei curățări. Fără îndoială, atunci când ai o problemă de sănătate, tractul tău digestiv se află într-o stare îndoielnică. Un program inițial, deliberat, de curățare și apoi de restabilire a unui ecosistem interior robust este esențial pentru vindecare și pentru păstrarea tinereții. Dacă începi să te hrănești adecvat, dar nu-ți cureți colonul, vei încetini în mod semnificativ procesul de vindecare. Cele două aspecte trebuie să meargă mână în mână.

Recunoaștem importanța curățeniei în locuință sau a faptului că trebuie să ne ducem automobilele în mod regulat la întreținere pentru a le prelungi viața. De ce să nu îngrijim și sănătatea organismului la fel sau mai bine? Rezultatele vor fi și mai bogate în recompense: o existență lungă, plină de vitalitate și o excelentă stare de sănătate. Colonul este cel mai important loc din care trebuie să se pornească. Dacă începi de la curățarea colonului, celelalte organe se vor apuca să elimine în mod automat reziduurile, în acord cu felul cum a fost conceput organismul. În acest mod, toxinele și reziduurile stocate în corp uneori ani de-a rândul pot ieși în mod natural.

Beneficiile unui colon sănătos



Restabilirea vitalității colonului este o componentă-cheie a modului de viață al unui organism ecologic. E la fel de importantă precum consumul de alimente potrivite. Iar din momentul în care ai început acest proces, îți este mai ușor să respecti Dieta. Odată cu atingerea acestui scop, iată rezultatele la care te poți aștepta.

Vei avea mult mai multă energie, vigoare și, în același timp, calm interior și limpezime mintală. Vei dormi mai bine. Va fi mult mai puțin probabil să te confrunți cu o poftă incontrolabilă de dulce; organismul tău va deveni mai capabil să absoarbă factorii nutritivi, așa încât, la puțină vreme după adoptarea Dietei, vei putea să guști dulceața din alimente precum ceapa, morcovii și fructele. Cu siguranță vei arăta mai strălucitor/oare, iar mușchii - și pielea - vor fi hidratați mai bine. Balonarea se va reduce și-ți vei menține o greutate mai sănătoasă.

Un colon fără probleme încetinește mult procesul de îmbătrânire. Când organismul absoarbe vitaminele și mineralele în mod adecvat, semnele vârstei, cum ar fi părul grizonat și ridurile, apar mai târziu.

În sfârșit, un colon care funcționează în mod adecvat reduce necesitatea unor curățări energice; vei face curățări mai blânde, pe care nici nu le vei remarca.

Ce spun alții despre curățarea colonului

„Calea către sănătate începe cu înțelegerea și angajarea în curățarea și detoxificarea organismului, în restabilirea echilibrului, a păcii și armoniei...”

- Bernard Jensen, D.C., doctor în medicină

„Sănătatea colonului pune accentul pe prevenire, nu pe vindecare. Este cel mai important pas în menținerea sau recăpătarea sănătății vitale.

Dacă sistemul de canalizare al casei tale e blocat, este afectată întreaga casă. N-ar trebui ca lucrurile să stea altfel în cazul organismului tău?”

- Norman Walker, doctor în științe, expert în domeniul sănătății, stins din viață la vârsta de 109 ani

Secretul longevității

Curățarea nu e doar un principiu de bază al *Dietei pentru un Organism Ecologic*, este și un scop esențial al vieții. Ea reprezintă secretul unei vieți îndelungate, al unui aspect fizic fabulos și al evitării îmbolnăvirilor. Atenția meticuloasă acordată curățării previne instalarea îmbolnăvirilor, despre care adeseori presupunem că se produc natural, odată cu îmbătrânirea. Îmbolnăvirile reprezintă de fapt acumularea pe parcursul întregii vieți a toxinelor și impurităților pe care organismul nu le-a eliminat niciodată.

Amintește-ți: copiii se nasc cu tractul digestiv supercurat. Își construiesc un puternic sistem imunitar cu ajutorul bacteriilor prietenoase asigurate de laptele mamei. Când se hrănesc adecvat, nu stochează toxine în tractul digestiv și elimină deșeurile rapid. Dacă ne-am putea menține tractul digestiv și colonul la fel de sănătoase precum cele ale copilului de un an, speranța noastră de viață ar fi cu mult mai mare decât

acum și am scăpa de multe dintre bolile care ne afectează la bătrânețe.

Cum se deplasează prin colon alimentele pe care le consumăm

Putrefacția este procesul prin care alimentele se descompun la nivelul colonului și generează toxine și un miros profund neplăcut. La modul ideal, colonul ar trebui să fie suficient de curat pentru ca hrana să treacă prin el într-un timp minim și să nu putrezească. În mare parte, acest lucru depinde de alimentele pe care le ingerăm și de acțiunea microflorei prietenoase care constituie ecosistemul nostru interior.

Timpul de tranzit reprezintă timpul scurs de la ingestia alimentelor până la momentul în care reziduurile sunt eliminate din organism. Timpul

18
mediu de tranzit în civilizația occidentală este de 65 până la 100 de ore! Din momentul în care colonul devine curat și se respectă o dietă sănătoasă, timpul de tranzit poate fi redus la 18 până la 24 de ore.

La modul ideal, un scaun normal nu este nici lichid și nici moale; iese din corp la câteva secunde după așezarea pe toaletă, e complet format, dar se descompune în bucățele când se trage apa; nu are nimic din aspectul cleios care vine de la alimentele ce generează mucus.

Ce anume îți lezează intestinele?

Zahărul, produsele făinoase și produsele lactate nefermentate se numără printre cele mai nocive alimente pentru colon. Combinarea necorespunzătoare a produselor e la fel de nocivă. De exemplu, o masă la care se consumă proteine (de exemplu curcan) și zahăr (de exemplu dovleac) este nocivă. Asemenea alimente sunt puternice generatoare de mucus; acesta se depune lent pe pereții intestinelor și, chiar dacă acum consumăm alimente bogate în minerale și vitamine, bariera de mucus împiedică absorbirea acestor factori nutritivi prin pereții intestinului și ajungerea lor la celulele organismului.

Când sunt prost digerate, alimentele de origine animală (carnea, peștele, ouăle, carnea de pasăre) generează derivați secundari periculoși și toxine care produc inflamație. Pot rezulta, astfel, tulburări care ajung de la diverticulită la cancer.

Când îți lipsește un ecosistem interior foarte bogat în bacterii benefice, cerealele incorect preparate sunt prost digerate și produc gaze, balonare și inflamații. Actualmente, milioane de oameni suferă de intoleranță la gluten, iar unul dintre motive este acela că intestinelor lor le lipsește microfloră „iubitoare de cereale” care poate digera glutenul. Produsul Whole Grains Biotic al companiei Body Ecology, o băutură fără gluten preparată dintr-o extraordinară varietate de cereale integrale fermentate cu bacterii și drojdii benefice, poate ajuta la rezolvarea acestei probleme (pentru mai multe informații, vezi website-ul).

Alimentarea excesivă afectează și ea colonul. Este imperativ să consumi alimente doar în proporție de 80 la sută, pentru a-i lăsa tractului digestiv posibilitatea de a funcționa adecvat. Din momentul în care acestea sunt absorbite și intră în circulația sanguină, dacă ți-e foame

iarăși, ești liber/ă să mai mănânci ceva. Unele persoane iau mai multe mese mici pe parcursul întregii zile și nu se îngrașă deloc (câtă vreme

19

combină în mod adecvat alimentele), deoarece organismul lor absoarbe și elimină corect. Creșterea în greutate se produce atunci când intestinele acumulează toxine, iar alimentele sunt prost digerate. Creează-ți un tract digestiv sănătos, cu intestinele curate și îți va fi ușor să-ți păstrezi greutatea ideală.

Stresul și furia - forțele de mare impact din viața noastră cotidiană - determină organismul să se contracte și să devină încordat; acest fapt întârzie sau oprește eliminarea și instalează constipația.

Oboseala - somnul sau odihna insuficiente - ne avertizează că nu avem destulă energie pentru eliminare. Scaunele înseamnă curățare, iar curățarea necesită energie. Unele persoane constată că pot să-și rezolve constipația pur și simplu dormind mai mult.

Moduri de curățare a colonului

Multe cărți foarte bune prezintă mai detaliat decât o putem face noi aici metodele de curățare a colonului (vezi Bibliografia). Pe de altă parte, iată diversele terapii pe care le poți încerca:

Clismele

Omul folosește clisma din vremuri străvechi în sprijinul vindecării. De fapt, până în urmă cu 70 de ani, medicii prescriau frecvent clismele ca parte a vindecării normale a afecțiunilor, salvând numeroase vieți. Ei făceau adeseori vizite la domiciliu și recomandau clisme pentru reducerea febrei. Acum, specialiștii din domeniul medical au o pregătire redusă sau chiar niciun fel de pregătire privitoare la valoarea clismelor în sprijinirea organismului pentru eliminarea rapidă a reziduurilor. Există două tipuri de clisme: de curățare și de retenție. Clismele cu cafea (folosite pentru deschiderea canalelor biliare, astfel încât să fie eliminate toxinele din ficat) sunt clisme de retenție. Cele de curățare nu sunt reținute și stocate în organism un timp prea îndelungat; ele servesc la clătirea colonului. Folosește apă filtrată pusă într-un sac de clismă... sau, mai bine, într-o găleată de clismă, recipiente care se găsesc în majoritatea magazinelor de aprovizionare a spitalelor. În cazul climei, este simplu să se adauge în apă minerale, tincturi și ceaiuri din plante, iar efectul acestora poate fi accentuat terapeutic. (Dă o căutare rapidă pe internet pentru a afla mai multe informații despre diferitele tipuri de clisme și despre modul de administrare a lor.)

Irigarea colonului

Irigarea colonului constituie un mod plăcut și convenabil de hidratare și curățare. În plus, se spală întreaga lungime a acestuia, folosindu-se în jur de 33,5 litri de apă la o ședință. (Comparativ, pentru clismă se folosesc doar circa doi litri de apă.) Când sunt administrate corespunzător, irigațiile de colon sunt sigure, nedureroase și curate. Găsește un terapeut în

preajma căruia să te simți confortabil și care să se arate pregătit să umple colonul foarte lent cu apă filtrată, utilizând furtunuri și racorduri de unică folosință. Terapeutul specializat în probleme de colon trebuie să stea alături de tine permanent în timpul ședinței. După fiecare irigare, se pot introduce direct în colon o cană sau două de apă și alte substanțe nutritive - minerale, esență din iarbă de grâu, vitamină C și vitamine ale complexului B -, pentru a asigura nutriția întregului organism. Dacă terapeutii nu au prescripție din partea medicului tău curant să efectueze implantul, nu le e permis să-l efectueze. Este însă o operație pe care o poți face singur/ă, acasă.

Curățarea colonului ajută de asemenea la curățarea ficatului și a sistemului limfatic. Este esențial să se folosească apă purificată și apă fără clor ori alte materii, deoarece clorul omoară bacteriile prietenoase. Din momentul în care colonul nu mai prezintă vreun blocaj, fiind retonifiat și rehidratat, irigațiile și clismele pot fi folosite ori de câte ori ești bolnav/ă sau când faci o „curățare”. Contrar credinței populare, curățarea colonului nu înseamnă eliminarea microflorei benefice, pentru că aceasta e găzduită în siguranță de căptușeala mucoasă. Irigațiile de colon spală totuși bacteriile prietenoase care se află în scaun, desigur, dacă ele există, însă un colon toxic oricum nu conține bacterii prietenoase. În fazele timpurii ale curățării, eliminarea drojdiilor, paraziților și blocajelor cu materii fecale este foarte importantă pentru ca bacteriile prietenoase să poată coloniza mediul interior.

După ce e curățat colonul, vei dori să-l colonizezi - luând probiotice pe cale orală, făcând implanturi* și consumând legume crude murate și kefir din lapte sau din lichid de cocos tânăr.

Pont: Este posibil ca după irigația de colon să te simți obosit/ă. Du-te acasă și odihnește-te, îmbrăcat/ă în ceva călduros și confortabil. Răsfață-te. Fă o baie fierbinte și du-te la culcare devreme. Cosumă ceva ușor, ceva ce se digeră fără dificultate, de pildă o băutură Vitality SuperGreen, o supă de vitalitate, legume fierte în aburi și/sau una dintre supele pasate ale *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Evită legumele crude. Bea apă cu adaos de minerale sau oțet din cidru de mere, bogat în potasiu. Îți va reface nivelul electrolitilor care se pierd pentru scurt timp atunci când scaunul este curățat prin irigația de colon.**

* Alimentul nostru preferat după curățarea colonului: o cană de kefir din cocos tânăr, 2 capsule de Ancient Earth Minerals, produsul companiei Body Ecology (se deschide capsula și se dizolvă) și 2 capsule de vitamina C sau 1/2 linguriță de vitamina C pulbere.

** În 4 căni de apă se adaugă: 2 căni cu felii de cartofi roșii (tăiate mai gros de un centimetru); 2 căni de rădăcină de țelină (tocată); 2 căni de frunze de țelină; un morcov (tocat); o ceapă mică (tocată). Combinația se fierbe înăbușit, cu vasul acoperit, timp de 30 de minute; se strecoară lichidul și se beau câte 240 de mililitri la 2-3 ore.

Plantele

Unele plante, cum ar fi *aloe*, *senna* și *cascara*, sunt laxative. Se

recomandă pentru utilizarea ocazională, atunci când ești foarte constipată/ă, dar numai pentru foarte scurte perioade de timp. Aceste plante slăbesc glandele suprarenale. Glande suprarenale slăbite înseamnă energie insuficientă. Pentru producerea unui scaun sănătos, este nevoie de energie. Glandele suprarenale slabe, tiroida hipoactivă, ficatul congestionat și nivelul redus al acidului gastric sunt patru cauze obișnuite ale constipației.

Psyllium vs. semințele de in

Produsele pentru curățarea colonului conțin adeseori psyllium sau bentonită, substanțe care practic desprind reziduurile compactate de pe pereții colonului. Când folosești psyllium, **este esențial să bei foarte multă apă**. Psyllium este un agent de volumizare și practic produce constipație dacă nu-l speli cu suficient de mult lichid - neapărat opt pahare de apă pe zi. Noi preferăm produse mai delicate, cum ar fi fibrele măcinate de in (care se găsesc în produsul nostru Vitality SuperGreen). Compania Genesis Today oferă un excelent amestec, denumit 4Fiber, cu fibre din semințe de in, *noni* și alte plante minunate. Cercetările efectuate asupra fibrelor de in arată că acestea protejează de cancer colonul și sunt antivirale și antifungice.

Semințele similare cerealelor recomandate de *Dieta pentru un Organism Ecologic*, înmuiate sau fierte cu mai multă apă, ca un terci, asigură și o stimulare excelentă a intestinelor, ajutând la crearea unui scaun sănătos.

Alimentele care ajută la curățarea colonului

- Usturoiul este binecunoscut pentru valoarea lui medicinală și de curățare. Are proprietăți antifungice, antimicrobiene și poate să reducă gazele, balonarea și retenția apei; de asemenea, ajută la digestie. Poți înghiți căței de usturoi mici, întregi. Gătește cât mai mult cu usturoi; multe dintre rețetele noastre conțin usturoi. El face parte, de asemenea, din numeroase suplimente, din care a fost îndepărtat mirosul.

- Alimentele bogate în fibre, cum ar fi cerealele și legumele, stimulează de asemenea curățarea. Fructele au un conținut bogat de fibre și apă - sunt excelente pentru curățare dar, din păcate, multe nu intră în recomandările Dietei, cel puțin la început. Fructele acre sunt tolerate chiar din pornire. Este posibil să poți include curând și mai multe fructe, dacă ingerezi alimente fermentate. Sucurile verzi cu pulpă preparate din legume crude și alimentele bogate în clorofilă, ca de pildă frunzele verzi, asigură fibrele care le plac la nebunie bacteriilor prietenoase. Legumele murate sunt niște alimente excelente sub aspectul conținutului de fibre.

- O salată pe zi cu sosul *Dietei pentru un Organism Ecologic* îți asigură fibre bune. Oțetul de cidru din mere în sos este deosebit de vindecător; ajută la reconstituirea coloniilor de bacterii prietenoase după curățarea colonului.

- Alimentele recomandate de Dietă care accelerează curățarea includ sucurile verzi cu pulpă și sucurile din legume crude (cu adaos de fibre),

consumate pe stomacul gol, *daikon*-ul, ceapa verde, prazul, arpagicul, napii, dovleceii-spaghetti, schinduful și praful de curry.

- Alimentele fermentate (vezi Capitolul 14) ajută la menținerea curățeniei colonului și permit dezvoltarea bacteriilor prietenoase. Ceaiul din semințe de in este și el excelent pentru curățarea colonului. Se dovedește a fi deosebit de valoros dacă suferi de sindromul intestinului permeabil sau iritabil, de colon spastic și colită, ori dacă ai scaune cu urme de sânge. Prepararea: Se toarnă 360 de mililitri de apă clocotită peste o linguriță cu semințe de in și se lasă la infuzat timp de 30 de minute sau mai mult. (Peste noapte e și mai bine.) Se scurge și se bea lichidul. Se pot folosi și semințe de chia, dacă le preferi.

Să înțelegem bacteriile intestinale

În general, la nivelul tractului digestiv, există trei tipuri de bacterii: patogene (ostile), benefice (prietenoase) și neutre.

Microbiologii nu au un răspuns definitiv cu privire la activitatea bacteriilor; unele formează colonii iar altele sunt în tranzit, însă chiar și cele aflate în tranzit se pot dovedi utile. Bacteriile benefice pot fi tulburate cu ușurință și sunt afectate mai ales de stresul purtătorului lor. Patogenii se atașează la țesuturi și dezvoltă locusuri de infecții.

Se estimează că tractul nostru digestiv e populat de peste 1.000 de specii de bacterii, cântărind până la 1,75 de kilograme! Ar dura un an sau mai mult pentru a se realiza analiza bacteriologică a unei mostre de fecale

20

umane. Asta indică tocmai complexitatea ecosistemelor noastre interne și arată de ce e important să fim atenți la diverși factori - cum ar fi antibioticele, pilulele anticoncepționale sau dieta bogată în zahăr - care ne pot strica echilibrul interior.

Tipul de alimente pe care le consumăm influențează în mod direct tipul de bacterii prietenoase care proliferază în interiorul organismului nostru. O alimentație cotidiană bogată în carne și grăsimi produce bacterii diferite față de o dietă complexă și bogată în carbohidrați sau lactovegetariană. Pe de altă parte, toate bacteriile prietenoase produc enzime care ajută digestia. O concentrație ridicată de bacterii prietenoase ameliorează foarte mult durata tranzitului intestinal și, de asemenea, joacă un rol important în descompunerea reziduurilor acumulate pe pereții colonului.

Dat fiind rolul bacteriilor prietenoase în ecosistemele noastre interne, este important să le completăm permanent cu probiotice și alimente probiotice.

După ce anume îți dai seama când se ameliorează starea colonului?

În primul rând, te vei simți mai bine - poate cum nu te-ai mai simțit de ani de zile. Gazele, balonarea și multe alte simptome cronice vor dispărea. Ar trebui să ai mai multă energie și, pur și simplu, ar trebui să fii mai fericit/ă. Respirația ar trebui să ți se îmbunătățească. Faptul că te poți trezi dimineața fără un gust rău în gură și fără să trebuiască să te speli pe dinți e un bun indicator că tractul digestiv e în formă bună.

Paraziții

Mulți oameni cred că paraziții există numai la persoanele expuse unor condiții de viață neigienice. Nu este adevărat. Milioane de americani au
21
paraziți sub o formă sau alta.

Paraziții sunt obișnuiți la nivelul tractului digestiv al oricărui om. Ouăle și larvele lor se găsesc pe alimentele pe care le consumăm; ne infectăm când atingem obiecte cu mâinile și băgăm apoi mâinile în gură. Mulți dintre paraziți sunt relativ inofensivi și trăiesc, se înmulțesc și mor în interiorul nostru. Majoritatea sunt microscopici. Bacteriile patogene parazite cum ar fi giardia, *Blastocystis hominis* și *Clostridia difficile* provoacă infecții grave și disbioză intestinală. *Candida albicans*, o ciupercă, este de asemenea un parazit intestinal. Când nu avem un ecosistem intern solid, suntem mai vulnerabili la infecțiile cu paraziți. Paraziții pot ataca pe oricine se află într-o stare de slăbiciune. De exemplu, sunt adeseori prezenți la persoanele care manifestă deficiențe nutritive și/sau imunitare. Simptomele produse de paraziți pot să le imite pe cele ale unor boli precum gripa sau afecțiunile asociate candidozei. Pot să existe paraziți fără ca ei să provoace vreun simptom. Primele trei infecții cu paraziți menționate mai înainte trebuie tratate, de obicei, cu un antibiotic înaintea restabilirii unui ecosistem sănătos la nivelul intestinelor. Respectă *Dieta pentru un Organism Ecologic* atunci când iei un antibiotic și continuă să mănânci și să bei alimente probiotice. Plantarum-ul, bacteria din catalizatorul nostru pentru legume murate, este deosebit de rezistent la antibiotice și nu va fi distrus. Antibioticele și alimentele fermentate trebuie să fie ingerate la intervale de două ore între ele.

Paraziții sunt dificil de diagnosticat. Dacă crezi că ții candidoza sub control, dar mai ai totuși simptome cum ar fi gazele, balonarea și reacțiile alergice la alimente care nu hrănesc drojdiile, există o bună posibilitate ca de acestea să fie vinovați alți paraziți. Există diverse analize ale scaunului pe care le poate comanda medicul, pentru a da un diagnostic definitiv în privința tipului de parazit.

Pe de altă parte, de vreme ce atât de mulți oameni au paraziți nedetectați, nu e rău să-ți faci periodic un program de control împotriva acestora. Contra paraziților sunt eficienți căteii de usturoi înghițiți întregi. În magazinele cu hrană naturistă se găsesc diverse preparate pe care ai putea să le încerci. Desigur, noi îți recomandăm produsul EcoClear™ al companiei noastre, Body Ecology.

Alte aspecte ale îngrijirii colonului

- Masajul ajută la reducerea stresului și la relaxarea organismului, ușurând eliminarea.
- Acupunctura poate să ajute la stimularea intestinului gros și la echilibrarea lui în raport cu alte organe.
- Consumul unei cantități de apă suficient de mare - opt pahare pe zi - este esențial pentru funcționarea adecvată a tractului digestiv și pentru rezolvarea constipației.

- Respirația profundă are un efect foarte benefic asupra intestinului gros. În medicina orientală, plămânii și intestinul gros au o relație foarte strânsă. Prin urmare, orice faci pentru întărirea plămânilor întărește și intestinul gros. Când inspiri profund, practic simți cum ți se relaxează abdomenul. Persoanele care fumează au intestinele groase mai slabe.

- Exercițiile fizice, desigur, ajută toate părțile organismului și în special intestinul gros și plămânii. O plimbare de 30 de minute în fiecare zi poate fi exercițiul fizic cel mai eficient pentru îmbunătățirea excreției. Și mersul pe bicicletă este excelent. Mușchii coapselor se află pe același meridian sau cale energetică pe care se află colonul, astfel încât stimularea acestor mușchi ajută la tonifierea și relaxarea lui.

- Un colon sănătos este garanția unui ficat mai sănătos. Ficatul își elimină impuritățile producând bilă și apoi trimițând această bilă toxică în vezica biliară, unde este stocată temporar. Când mănânci, vezica biliară elimină bila în intestinul subțire. Odată ajunsă acolo, bila digeră grăsimile pe care le-ai consumat și stimulează peristaltismul, astfel încât alimentele digerate avansează către colon. În cazul în care colonul nu le elimină așa cum ar trebui, exact aceleași toxine sunt reabsorbite din nou în ficat. O alimentație cotidiană bogată în grăsimi și uleiuri rafinate, supraalimentația și medicamentele afectează ficatul și pot provoca „recuperarea” de către el a toxinelor; în continuare, aceasta se poate solda cu probleme de piele, ochi și articulații, în special ale genunchilor. Așadar acesta este motivul pentru care mulți oameni care suferă de afecțiuni asociate candidozei au și probleme ale pielii; colonul este colmatat, ficatul este colmatat, iar deșeurile încearcă să iasă din organism prin piele (vezi Capitolul 21: Ficatul). Produsul LivAmend al companiei Body Ecology, care conține extract din planta neozeelandeză *wasabi*, are în compoziție și alte plante ce stimulează scurgerea bilei din ficat, astfel încât toxinele să-l poată părăsi fără dificultăți.

Cum se păstrează și se hrănește colonul curat

Mai există alte câteva acțiuni pe care le poți întreprinde pentru a te asigura că ai un colon care funcționează la nivelul optim.

În timpul nopții, când dormi, intestinele se deshidratează. Imediat după ce te trezești, trezește-ți și intestinele, bând cu înghițituri mici între 320 și 500 de mililitri de apă minerală caldă sau la temperatura camerei. Consumul de lichide și de alimente fermentate pe toată durata dimineții stimulează mișcările peristaltice ale intestinelor. Un colon sănătos se descarcă, ideal, dimineața și e pregătit să proceseze alte alimente.

La adulți este de dorit să existe scaun zilnic și nu e nimic în neregulă dacă există un scaun după fiecare masă. (Amintește-ți că bebelușii, care au tractul digestiv intact, adeseori au scaun după fiecare masă.) Însă, în ultimă instanță, frecvența scaunelor și cantitatea eliminată depind de cât de mult mâncăm și asimilăm.

Am fost condiționați să ne suprimăm reflexul care îndeamnă intestinele să excreteze de fiecare dată după ce se umple stomacul. Adeseori așteptăm momentul sau locul potrivit. Însă, ca parte a programului de ameliorare a stării colonului, ar fi util să ne reprogramăm intestinele. Unii

terapeuți specializați în colon recomandă să ne scuzăm cam la zece minute după masă și să ne așezăm pe toaletă, exersându-ne musculatura abdominală și încurajând și cea mai slabă nevoie de excreție.

Adăugarea clorofilei în apă ajută la stabilirea unui bun echilibru acid/alcalin și sprijină recolonizarea ecologiei organismului cu bacterii prietenoase; de asemenea, contribuie cu oxigen. În plus, încurajezi dezvoltarea bacteriilor prietenoase și prin consumul de legume crude murate și nesărate, de oțet de cidru din mere, de kefir din cocos tânăr și din lapte, de lichide probiotice cum ar fi Cocobiotic, InnergyBiotic și *dong quai* și, desigur, de suplimente probiotice care pot fi găsite în magazinul de hrană naturistă.

Ajutorul probioticelor

Într-un blender se pun o cană de apă, o linguriță de amestec din pulbere de probiotic, o linguriță de aromă de vanilie fără alcool, o linguriță cu vârf de granule de lecitină (opțional) și câteva picături de concentrat lichid de stevia. Se amestecă timp de câteva secunde și ai obținut „laptele cu acidophilus” după rețeta *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Poți să-l bei dimineața la prima oră, pe stomacul gol, așteptând cel puțin jumătate de oră înainte să mănânci. Este excelent pentru colon. Dacă folosești o marcă de probiotic fără lactate, poți să o utilizezi și ca „lapte” pe cereale de mei Arrowhead Mills. Adaugă un vârf de linguriță de scorțișoară, dacă vrei.

Este posibil să constăți că irigația de colon ți-a sporit energia și a dat culoare și textură pielii. Poți să folosești pentru implantare probiotice, minerale și/sau clorofilă, separate sau la un loc. Momentul cel mai potrivit este imediat după o irigație de colon sau după o clismă făcută acasă înainte de culcare.

Pune cel puțin două lingurițe de probiotice și/sau două linguri de clorofilă lichidă în mineralele lichide și 120 de mililitri de apă purificată ori kefir din cocos tânăr într-un sac sau într-o găleată pentru clismă. Inserează în colon și, după ce te întinzi ca să dormi, colonul va putea să rețină acest volum de lichid.

Postul

În medicina chineză, alimentele sunt folosite pentru vindecare. Consumul unor alimente de cea mai bună calitate este calea ideală spre curățare și vindecare; persoanele care suferă de afecțiuni ce presupun compromiterea imunității sunt, de regulă, prea slăbite ca să postească. Dar, pe măsură ce te întremezi, te însănătoșești și vrei să faci o curățare deliberată, poți încerca un post modificat. Poate o zi pe săptămână sau de două ori pe lună, bea și mănâncă numai alimente fermentate acceptate de Dietă. Postul îți oferă tractului digestiv posibilitatea să se odihnească.

Ulterior în cursul vindecării, poți să-ți modifice din nou modelul, de exemplu să bei numai apă cu suc de lămâie toată ziua și să iei doar o masă ușoară cu legume după-amiaza. După ce poți tolera grefurile, le poți folosi asemenea lămâilor și sucului de lămâie. O zi în care bei numai supă

caldă de legume (numită „licoarea oalei“ în Sud) reprezintă un excelent post modificat.

Poți să ții post cu kefir din lapte diluat cu apă o zi întreagă. Rușii și turcii fac permanent asta, iar tratamentul este unul celebru în sanatoriile rusești.

Prin natura lui, laptele deshidratează, astfel încât adăugarea de apă îl face mai echilibrat și mai medicinal. În textele ayurvedice străvechi, acest amestec de kefir cu apă e menționat ca tratament pentru numeroase probleme digestive. În textele pomenite, amestecul este denumit „apă de cheag”.

Pont: Postește numai în zilele în care poți să te și odihnești, ca de exemplu la sfârșit de săptămână, pentru a-i asigura organismului tău avantajul complet al procesului de curățare.

Dozarea curățării

Uneori, toxinele părăsesc organismul mai rapid decât poate el să le elimine prin sistemele sale obișnuite și acesta este momentul în care apare reacția de curățare. Am menționat deja această reacție Herxheimer. În timpul ei, este posibil să te confrunți cu simptome precum dureri specifice gripelor, erupții cutanate, amețeli, prurit, transformări emoționale, tulburări ale somnului sau intensificări ale unor simptome preexistente, însă ai totuși un anumit nivel de control asupra caracterului lin și confortabil al curățării prin care treci. Dacă începi Dieta și o combini cu o serie de irigații de colon sau de clisme efectuate acasă, vei evita o acumulare de toxine mai mare decât cea pe care o poate suporta pe moment organismul tău.

Un ultim memento pentru întreținerea unui colon sănătos: respectă *Dieta pentru un Organism Ecologic* adăugând alimentele adecvate pe care le poți tolera și amintește-ți să respecti regulile de combinare a alimentelor și să faci mișcare. Curățarea și vindecarea sunt două procese care durează cât viața. Respectă Principiul pas-cu-pas, ca să nu te descurajezi.

Exercițiul căprioarei

Exercițiul căprioarei vine din învățăturile fizice, mentale și spirituale ale taoismului, străveche religie și străvechi mod de viață. Este denumită astfel deoarece căprioara își stimulează continuu glandele sexuale contractându-și și relaxându-și permanent mușchii anali și mișcând coada dintr-o parte în alta. Energia interioară astfel creată ajunge la coarnele cerbului, care sunt prețuite de medicina chineză pentru puterea lor vindecătoare.

La om, exercițiul acumulează dorință sexuală, care adeseori este slabă la persoanele ce suferă de candidoză. Pe de altă parte însă, mai are și alte importante beneficii.

Principalele beneficii

Tonifică mușchii anali și colonul, ajutând activitatea peristaltică și reducând timpul necesar tranzitului intestinal. Previne apariția colitei. Pe măsură ce îmbătrânim, mușchii colonului și ai vezicii urinare tind să slăbească și să devină neputincioși, acesta fiind motivul pentru care mulți oameni în vârstă au probleme de control al acestor funcții. Deteriorarea mușchilor rectali și anali poate, de asemenea, să grăbească apariția hemoroizilor și a cancerului; exersarea lor răstoarnă acest proces.

La bărbat, exercițiul căprioarei întărește și prostata, ajutând la prevenirea îmbolnăvirii, slăbirii și măririi ori disfuncției prostatei. La femei, stimulează musculatura vaginală, ajutând la prevenirea și vindecarea unor probleme cum ar fi tulburările menstruale, infecțiile și vaginita.

Cum se face

Următoarea descriere a exercițiului căprioarei este preluată din cartea *The Book of Internal Exercises* a lui Stephen T. Chang în colaborare cu Richard C. Miller (Strawberry Hill Press, San Francisco, California, 1978). Exercițiul se face dimineața și seara. Așează-te într-o poziție confortabilă, contractă mușchii din jurul orificiului anal cât poți de tare și ține-i așa cât poți de mult în condiții de confort. (Femeile ar trebui să-și contracte și mușchii vaginali.) Dacă exercițiul este efectuat corespunzător, el generează senzația că tragi aer în rect.

Nu forța procesul, dar repetă-l până obosești. Oprește-te și repetă când ești odihnit/ă. La început, este posibil să-ți ții mușchii încordați doar câteva secunde. După câteva săptămâni, dacă perseverezi, vei putea să-ți ții încordați mult mai mult timp, fără a te simți obosit/ă și sau tensionat/ă. Dacă faci exercițiul cum trebuie, vei percepe în mod conștient o senzație de plăcere deplasându-se de la baza anusului, prin coloana vertebrală, până în creștetul capului.

Note

18. Gray, 1986.

19. Dacă mănânci frecvent în timpul zilei, poți sprijini procesul de amestec al alimentelor cu dedicarea unei zile doar pentru cereale și/sau legume cu amidon în combinație cu legume terestre sau marine; o altă zi, combinării proteinelor cu legume.

20. Chaitow și Trenev, Probiotics, 1990.

21. Lucrarea lui Luc De Schepper intitulată Peak Immunity conține o discuție pertinentă asupra posibilelor simptome și tratamente pentru paraziți.

Capitolul 19

INFORMAȚII SPECIALE: FEMEI, BĂRBAȚI, COPII

Fiecare om este unic; fiecare om are nevoi și căi diferite de vindecare. Pe de altă parte însă, pe baza observațiilor, putem face generalizări pentru mai multe grupuri de oameni și putem afla astfel ce anume le va menține starea de sănătate.

Natura femeii

Potrivit principiului străvechi yin/yang (contractie/expansiune), natura esențială a femeii este yin și contractivă. Adeseori, apa e folosită ca simbol pentru descrierea adevăratei esențe a femeii. Apa este fluidă, cedând la rezistență; cu toate acestea, e persistentă în atingerea scopului urmărit. Ea caută o cale în jos reprezentând modestia (nu supunerea). Când este calmă, poate fi blândă și liniștită, dar are și puterea de a deveni feroce, furioasă și distructivă. Indispensabilă pentru tot ceea ce există, ea e energia pozitivă, hrănind și perpetuând viața.

În schimb, natura bărbatului este mai asemănătoare energiei focului, în mod tradițional, rolul bărbatului în societate și familie a fost mai direct, mai expansiv, mai viguros... excitant și dătător de inspirație... mai fervent... cuceritor și intens.

Este binecunoscut faptul că bărbatul are o anumită energie feminină, iar femeia o anumită energie masculină, dar naturile esențiale ale bărbatului și femeii rămân cât se poate de diferite. Ambele energii sunt necesare pentru creație, iar echilibrul pozitiv al celor două permite existența multor aranjamente armonioase.

Filosofii pot avea satisfacții deosebite reflectând la acest fenomen yin/yang, dar pentru scopurile noastre, vrem să înțelegem în ce fel influențează natura femeii nevoia acesteia de anumite alimente. Ce alimente îi vor da energia care îi trebuie pentru a-și îndeplini rolul important în familie și societate?

Care sunt cele mai bune alimente?

Alimentele care întrețin natura delicată, fluidă, acceptatoare, dar și puternică a femeii sunt cerealele, legumele și fructele. Sarea și alimentele care conțin sare (inclusiv cele de origine animală) provoacă contracție. Prea multă contracție durifică organismul femeii, generând prea multă energie de foc. Adeseori, produsele lactate conțin hormoni ce afectează echilibrul delicat pe care-l are sistemul endocrin al femeii. Zahărul sărăcește organismul acesteia de minerale esențiale - exact mineralele care îi garantează frumusețea și forța de-a lungul întregii vieți și care, în timpul sarcinii, fac posibilă o nouă viață.

Datorită calităților lui receptive și intuitive, ca și misiunii de a purta o nouă viață, organismul femeii tinde să acumuleze și să stocheze energie. Ca mijloc de protecție pentru mamă și pentru copil, natura i-a conferit

cele dintâi un organism ce procesează alimentele mult mai eficient și le stochează pentru utilizarea lor pe viitor. Prin urmare, femeia are nevoie de mai puțină hrană decât bărbatul, iar când începe să mănânce prea mult, hrana e stocată sub formă de grăsime. De asemenea, femeia are nevoie de o cantitate mai mică de proteine de origine animală. O cantitate prea mare și/sau necorespunzător digerată de proteine produce un sânger menstrual închis la culoare, mirositor, plin de cheaguri și vâscos.

Organele sexuale afectate de alimente

Aparatul genital al femeii este foarte delicat și poate fi afectat de alimentele de proastă calitate ori de excesul de zahăr, sare și produse lactate. Produsele lactate nu numai că au hormoni care interferează cu hormonii femeii: cele nefermentate, pasteurizate și omogenizate produc prea mult mucus, care este legat de diverse tulburări cum ar fi infertilitatea prin blocarea tubilor falopieni, cancerul de sân și cervixul, endometrioza, crampele menstruale, scurgerile menstruale abundente, sensibilitatea sânilor, tumorile & chisturile ovariene și infecțiile vaginale.

Zahărul slăbește și tulbură sensibilul echilibru endocrin al femeii mult mai mult decât pe cel al bărbatului. În plus, mai ales la debutul ciclului lunar, prea multă sare poate să-i facă organismul prea contractat, fapt ce inhibă eliminarea mucoasei uterine.

Femeile și candida

Doctorul William Crook enumeră câteva motive pentru care femeile pot suferi de mai multe probleme de sănătate legate de candida decât bărbații și copiii:

- Modificările hormonale legate de ciclul menstrual normal și modificările hormonale din cursul sarcinii și adolescenței încurajează dezvoltarea excesivă a drojdiilor.
- Pilulele contraceptive pot conduce la apariția candidozei.
- Adolescente foarte preocupate de ten încep adesea un tratament antibiotic pe termen lung împotriva acneei - iar acesta stimulează dezvoltarea excesivă a drojdiilor.
- Anatomia vaginului asigură locul ideal pentru colonizarea candidelor.
- Anatomia uretrei determină femeile să se confrunte cu mai multe probleme ale tractului urinar decât bărbații; adeseori, pentru acestea se prescriu antibiotice.

Îngrijirea canalului nașterii (vaginul)

Canalul nașterii înseamnă mai mult decât un tranzit ocazional pentru naștere - el funcționează continuu ca mijloc de curățare. Fiind un canal deschis spre exterior, el permite ca reziduurile și toxinele dăunătoare să părăsească organismul femeii. Eliminând tot timpul toxine, el permite organismului femeii să rămână mai curat și mai sănătos - un mijloc de protecție pentru copii pe care ar putea să-i poarte în pânțe, dar și un motiv pentru care femeile trăiesc mai mult decât bărbații: ele au mai

multe posibilități de curățare.

Starea emoțională a femeii este foarte strâns legată de starea de sănătate a aparatului ei genital și de starea canalului de naștere: în cazul în care canalul respectiv este iritat, bolnav sau are pH-ul în dezechilibru, femeia se simte scoasă din fire. Din momentul în care sunt corectate toate aceste afecțiuni, se simte mai bine.

Infecțiile cu drojdii pot fi localizate în canalul nașterii, dar în zilele noastre multe femei suferă de candidoză sistemică: aceasta se produce în întregul organism. Deoarece e creat pentru a se descotorosi permanent de paraziții periculoși, organismul îi elimină (mai ales pe cei colonizați în jurul organelor sexuale) prin vagin. Acest fapt îi provoacă femeii o mare confuzie. Când consumă alimente care hrănesc paraziții, aceștia se reproduc și îi afectează organismul. Când femeia începe *Dieta pentru un Organism Ecologic*, paraziții încep să moară și îi părăsesc organismul cu milioanele prin canalul de naștere. De aceea, cu toate că înfrânge problema legată de drojdii, femeia înregistrează multă vreme semnele acestei descărcări vaginale. Este important, prin urmare, ca ea să știe cum să-și îngrijească această parte a corpului până când organismul ei se curăță total de drojdii.

Mediul vaginal trebuie să fie ușor acid, deoarece bacteria prietenoasă *bifidus* se dezvoltă bine numai într-un mediu acid. Starea de alcalinitate stimulează preluarea supremației de către bacteriile neprietenoase; prin urmare, este important ca vaginul să rămână curat și acid. (Sperma este alcalină.)

Fă spălături cu oțet din cidru de mere și apă pentru asigurarea unui mediu acid. Medicii tradiționaliști pot să recomande spălături doar o dată pe lună, după menstruații; e în regulă din momentul în care ești perfect sănătoasă. Deocamdată, însă, este absolut sănătos să faci spălături cu oțet din cidru de mere o dată, de două sau de mai multe ori pe săptămână, în funcție de starea ta de sănătate și mai ales după raportul sexual. Ai grijă să fie oțet brut, organic, din cidru de mere.

Rețetă de spălare: 1/4 de cană de oțet din cidru de mere brut, organic, în 500 de mililitri de apă distilată sau purificată.

În urma spălăturii, poți să implantezi în canalul nașterii bacterii prietenoase, dizolvând pulbere probiotică (*Lactobacillus bifidus*) într-o cantitate mică de apă distilată (60-120 mililitri), iar apoi introducând combinația cu ajutorul unui echivalent pere de irigație - un mic recipient din cauciuc în care poți pune lichid, pe care apoi îl pulverizezi în vagin. (Un sac de spălături pentru voiaj este de asemenea potrivit.) Această metodă dă rezultate mai bune decât supozitoarele probiotice, deoarece lichidul penetrează în toate culele cavității vaginale în care se face, propriu-zis, colonizarea. Momentul optim pentru această operație este înainte de culcare, când ai cele mai bune șanse de a reține lichidul. Amintește-ți că scopul tău este să determini bacteriile prietenoase să colonizeze în vagin și să se înmulțească singure.

Poți, de asemenea, să adaugi în lichidul probiotic clorofilă; aceasta asigură oxigenul necesar bacteriilor prietenoase.

Uleiul din copac de ceai este o altă spălare excelentă, delicată, antifungică și antibacteriană, conferind o senzație de prospețime și de

curățenie a vaginului. Acest ulei esențial provine de la un arbore care crește în Australia. Este disponibil în magazinele cu hrană naturistă. Uleiul din copacul de ceai mai este comercializat și sub formă de supozitoare. Poți obține rezultate similare saturând un tampon cu ulei și inserându-l înainte de culcare. Din momentul în care vei începe să mănânci legume murate și să bei cele două feluri de kefir, vei constata o schimbare și la nivelul vaginului. În mod uimitor, alimentele murate consumate pe cale orală încep să colonizeze vaginul imediat. Foarte înțelept este să începem să ne trecem și fetițele pe această dietă cotidiană cu alimente fermentate.

Rețetă de spălătură: o linguriță de ulei de copac de ceai în 500 de mililitri (2 căni) de apă distilată sau purificată.

Raportul sexual

Sperma este alcalină, deci, după raportul sexual, e important ca starea acidă a vaginului să fie restabilită. În plus, candida poate fi deplasată înainte și înapoi în timpul actului sexual, deci femeia se poate proteja cu spălături implantându-și ulterior bacterii prietenoase. Dacă procedezi așa în mod regulat, în afara întreprinderii altor pași pentru vindecare, acest act de îngrijire personală va avea un efect benefic.

Candida și libidoul

Libidoul femeii poate dispărea cu ușurință dacă se confruntă cu o dezvoltare excesivă a populației de candida. Ca într-un fel de cerc vicios, femeia nu se mai simte bine, devine o persoană cu care e greu să trăiești, are simptome fizice neîmbietoare la relații sexuale - iar apoi relația ei poate fi afectată. Este foarte important să se recurgă la conexiunea fizică a raportului sexual ca mijloc de menținere a sănătății relației.

În Antichitate, vindecătorii orientali considerau raportul sexual o formă de artă și credeau că acesta avea puterea de a reface starea de bine. De vreme ce stă în natura femeii să primească și să acumuleze energie, raportul sexual și eliberarea acestei energii stocate prin intermediul orgasmului reechilibrează femeia și o ajută să fie mult mai fericită: mai relaxată, mai îngăduitoare, mai intuitivă și mai ocrotitoare. Energia raportului sexual, folosită într-un mod pur și onorabil, poate fi un ajutor spiritual, emoțional și fizic pentru vindecare.

De mirare este că mariajul lui Wendy K. a rezistat cât de cât. A început ca-n povești: s-a îndrăgostit în colegiu, s-a măritat cu iubitul ei Eric imediat după absolvire, iar doi ani mai târziu a încetat să mai ia pilule contraceptive ca să poată face primul copil. Dar sarcina nu a fost ușoară, iar ea nu a mai simțit nevoia de a face sex nici măcar în primele luni. După nașterea copilului, a reînceput să ia pilule contraceptive, însă solicitările care o apăsau ca mamă și cele venite dinspre carieră au făcut-o foarte iritabilă, așa că adeseori se dovedea a fi prea ocupată sau obosită pentru a se relaxa și a se bucura de sex cu Eric.

Când fiul lor a împlinit trei ani, povara i s-a mai ușurat. Părinții au început din nou să își ofere plăcere și au decis să mai facă un copil. A fost

din nou o sarcină grea, cu indigestii frecvente, vaginită, dureri de cap, oboseală și iritabilitate. Fiica lor a venit pe lume cu două luni înainte de termen, supunând la presiuni și nervii, și Finanțele lui Wendy și ale lui Eric.

Cu doi copii mici acasă, cu un Eric al cărui program de muncă era foarte încărcat pentru a-l ajuta să avanseze în carieră și cu o Wendy străduindu-se să facă față unei slujbe cu jumătate de normă, cei doi aproape că nu mai găseau nicio clipă pentru ei. Wendy avea adeseori prurit și emisii vaginale, prurit rectal, dureri de cap și musculare. Era o mamă bună, dar nu se prea îngrijea pe sine, mâncând pe fugă și nepunând vreodată deoparte timp pentru un program de exerciții fizice. Era obosită, iar sexul nu o mai interesa absolut deloc.

La început, Eric a fost foarte înțelept, dar, după o vreme, a început să-și piardă răbdarea și a încercat să afle ce se întâmplase cu iubita lui din colegiu, afectuoasă și atrăgătoare, pe care o luase de soție. Wendy și Eric au început să se certe din ce în ce mai des.

În cele din urmă au mers la un consultant, care le-a făcut niște recomandări de folos pentru aducerea unui echilibru în căsnicia lor. Întâmplarea a făcut ca respectivul consilier să fie la curent și cu afecțiunile asociate candidozei, și cu Dieta pentru un Organism Ecologic, așa că le-a recomandat lui Wendy și lui Eric să încerce Dieta. Ei au urmat recomandarea, iar Wendy a început imediat să se simtă mai bine și să posede mai multă energie. Vaginita i s-a vindecat, iar nervii i s-au calmat. Ea și Eric au putut să petreacă mai mult timp împreună și să readucă sexul și bucuria în căsnicia lor.

Sarcina

În timpul sarcinii, echilibrul hormonal al femeii se schimbă dramatic. Dacă ecologia organismului ei e slab reprezentată și are o carență de bacterii prietenoase, corpul poate să ajungă la o stare caracterizată prin dezvoltarea excesivă a drojdiilor.

Tot mai mulți copii se nasc prin cezariană, iar mamele lor primesc antibiotice pentru prevenirea infecțiilor. Aceste antibioticeucid orice bacterie prietenoasă pe care mama o poate avea în organism și se pot transmite la copil prin laptele matern, provocând astfel tulburări ale ecosistemului imatur al sugarului. Sugarii pot face infecții foarte ușor atunci când organismul lor nu are o ecologie internă, posedând sisteme imunitare prea fragile ca să-i protejeze de bacteriile neprietenoase și de virusuri.

*Pe parcursul sarcinii și mai ales dacă viitoarea mamă ia antibiotice, Dieta pentru un Organism Ecologic este fundamentală. Excluderea totală a alimentelor care hrănesc drojdiile și cantitățile mari de legume murate și probiotice (în special *Bifidus infantis*) o ajută pe viitoarea mamă imens. Pe de altă parte, aceasta nu trebuie să se simtă descurajată dacă afecțiunea legată de drojdii nu dispăre. Abundența de progesteron din sângele ei mărește cantitatea de zahăr, iar drojdiile prosperă chiar dacă viitoarea mamă nu le hrănește.*

Vestea bună este că nașterea reprezintă una dintre cele mai bune ocazii de a înfrânge definitiv această afecțiune - mai ales dacă respecti

strict Dieta și elimini toate formele de zahăr. Actul nașterii face parte din orânduiala minunată a curățării. Perioada imediată de după naștere și materiile pline de sânge care sunt eliminate după venirea pe lume a copilului, ca și emisia sângeroasă ce se produce ca de câteva săptămâni după nașterea copilului asigură un vehicul cu ajutorul căruia drojdiile și toxinele părăsesc organismul.

Modificările hormonale bruște și prezența agenților de vindecare creați pentru repararea traumatismelor provocate de naștere îi asigură tinerei mame posibilitatea de a deveni și mai puternică decât era înainte de sarcină. Dacă ia cantități mari de probiotice corecte, mănâncă foarte, foarte bine pe parcursul primelor șase săptămâni după nașterea copilului și se odihnește în măsura în care nu face altceva decât să se îngrijească de comoara care i-a fost dată, femeia poate ieși din procesul solicitant al sarcinii cu un organism aproape nou. (Te rugăm să recitești capitolele referitoare la legumele murate, la kefirul din cocos tânăr, la brânza de kefir și la kefirul din lapte. Aceste capitole conțin informații importante pentru mamele însărcinate și pentru cele care alăptează.)

Un avertisment

Pentru femeia însărcinată este deosebit de important să își întrețină vaginul sănătos, astfel încât candida să nu i se transmită copilului la trecerea acestuia prin canalul nașterii. Consultă-te mai întâi cu medicul, dar noi am constatat că spălăturile cu probiotice, oțet din cidru de mere și ulei din copac de ceai sunt în regulă în timpul sarcinii. Întrerupe-le doar înainte de momentul în care crezi că e posibil ca cervixul să înceapă să se dilate.

Despre colon

Chiar și înainte de a rămâne însărcinată, femeia trebuie să se străduiască să aibă colonul curat și să-i asigure condiții adecvate de funcționare. Nivelurile ridicate ale progesteronului la femeia însărcinată încetinesc drastic durata tranzitului intestinal al alimentelor și reziduurilor în trecerea lor prin tractul digestiv; acesta este motivul pentru care femeile însărcinate sunt atât de frecvent constipate. Tranzitul mai lent permite un timp mai lung în care mama și copilul pot absorbi factorii nutritivi din alimentele ingerate, dar, dacă în colon se produce o acumulare excesivă de reziduuri, absorbția este afectată. De fapt, vor fi absorbite toxinele, nu vitaminele și mineralele. (Vezi Capitolul 18 pentru a afla cum să îmbunătățești starea de sănătate a aparatului tău digestiv.)

Ciclul lunar

Amintește-ți că menstruația este o curățare. Femeia ar trebui să o considere o oportunitate extraordinară pentru a elimina toxinele și a se însănătoși și mai mult. Hai să trecem în revistă pașii care ne ajută să înțelegem mai bine acest miracol lunar.

- După ovulație, redu consumul de sare și alimente care produc

contractie (în special proteine de origine animală), astfel încât organismul tău să nu rețină fluide și să elimine mai ușor mucoasa uterină.

- Păstrează această atitudine alimentară până la sfârșitul ciclului. Pe urmă, poți mări ușor cantitatea de sare, consumând mai multe alimente care produc contractie decât ai consuma altminteri (însă echilibrându-le în continuare cu alimentele care produc expansiune).

- În timpul ciclului, odihnește-te cât mai mult cu putință. Planifică-ți activități liniștite. Curățarea necesită energie. Nivelul estrogenilor și cel al progesteronului este redus acum, așa că nu vei beneficia de prea multă energie.

- Hrănește-te bine! Nu te supraalimenta și nu te abate de la Dietă, nu abuza de alimentele cu zahăr, deoarece pot să provoace șocuri în organismul tău.

- Mesele exclusiv alcaline (în special sucurile din legume verzi și supele de legume) sunt extraordinare când începe ciclul.

Din momentul în care femeia știe că are o dezvoltare excesivă a candidiei și știe ce să facă în această privință, se poate însănătoși - prin hotărârea ei și cu ajutorul *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Bărbații și candida

Natura umedă, de mucegai, a drojdiilor înăbușă natura de foc a bărbatului. Candidoza, deși nu e la fel de obișnuită ca la femei, slăbește mulți bărbați din lumea occidentală modernă și a devenit o amenințare serioasă la adresa binelui familiei și societății.

În mod tradițional, e mult mai puțin probabil ca bărbații să meargă la medic dacă nu se simt bine și, prin urmare, e mult mai puțin probabil ca ei să fi luat antibiotice. De asemenea, în cazul bărbaților nu se pune problema existenței unor factori contributivi cum ar fi modificările hormonale lunare, pilulele anticoncepționale și sarcinile multiple. Cu toate acestea, candidoza lovește și bărbații și este mereu prezentă la persoanele care suferă de cancer sau de SIDA.

În cea mai mare măsură, candida afectează alte organe ale bărbatului comparativ cu femeia. La femeie, dezvoltarea excesivă a coloniilor de drojdii se manifestă prima oară în special la nivelul sistemului endocrin, al organelor sexuale și al tractului digestiv, apărând sub forma vaginitei, a sindromului premenstrual, a constipației, gazelor, balonării, acneei și oboselii. La bărbați, drojdia formează colonii mai întâi la nivelul tractului digestiv și provoacă tulburări de digestie. Pe măsură ce starea se agravează, aceste colonii avansează spre inimă, ficat și rinichi, generând numeroase simptome pe care le vom enumera în continuare. (Este vorba despre organe robuste, la nivelul cărora tulburările pot exista ani de zile înainte să se manifeste sub forma unui infarct miocardic sau a unei insuficiențe renale, de exemplu.)

Deși preferă mediul umed și întunecat, cum ar fi canalul nașterii, drojdiile pot trăi și pe piele, aici fiind inclus și prepuțul penisului bărbatului ori scrotul. Dacă un bărbat și o femeie prezintă indicii că ar avea un sistem imunitar slăbit (oboseală cronică, SIDA, cancer), iar simptomele de candidoză persistă, probabil cei doi își transmit candida reciproc. Prin urmare, va fi esențial să urmeze ambii Dieta pentru un Organism Ecologic pentru ameliorarea stării de sănătate.

Doctorul Crook enumeră mai multe simptome obișnuite care sugerează candidoza la bărbați:

- Alergii alimentare, chimice și de inhalație
- Prurit persistent între picioare, tălpi de atlet sau alte infecții fungice
- Afectarea libidoului
- Soție și copii care suferă de candidoză
- Neplăceri digestive recurente, inclusiv constipație, balonare sau dureri abdominale
- Poftă irepresibilă de alcool, dulciuri sau pâine

Dieta pentru un Organism Ecologic dă rezultate la fel de bune și la bărbați, și la femei.

Copiii

Născuți ca ființe contractate și atât de mici, copiii trebuie hrăniți ca să-

și poată forma sisteme imunitare puternice și un stil de viață sănătos. Laptele matern le prilejuiește cea mai bună ocazie de a-și construi o imunitate solidă. La naștere, mama trebuie să-și inoculeze copilul cu bacterii benefice, în special *bifidus*, din propriul canal de naștere. Însă multe mame au - din cauza alimentației necorespunzătoare și a stilului de viață stresant - carențe de floră vaginală și intestinală pe care să o transmită unui ecosistem intern sănătos, lăsându-și bebelușii cu o imunitate redusă și o digestie slăbită. Acest cadru formează curând un cerc vicios de răceli recurente, roșu în gât, infecții ale urechilor și probleme digestive cum ar fi gazele, constipația și diareea. În condițiile unei infecții sistemice cu candida și ale unei imunități reduse, bebelușii sunt vaccinați cu nesăbuință de către unii părinți, care joacă un fel de ruletă rusească, sperând că micuțul lor nu se va număra printre cei ce ajung la autism.

Aproape toți copiii născuți astăzi vin pe această lume cu o dezvoltare excesivă a drojdiilor. Candidoza cronică a femeii gravide devine acută în timpul sarcinii și transmite această afecțiune bebelușului din pânțele ei. Chiar acum, o întreagă nouă generație de adolescenți și tineri de 20 de ani se confruntă cu infecții grave cu drojdii, care nu le-au fost diagnosticate. Sistemul lor imunitar și glandele endocrine sunt slăbite. Milioane dintre cei enumerați suferă de oboseală, depresie, iritabilitate, schimbări bruște ale stării de spirit, alergii, acnee și probleme digestive, manifestând totodată poftă puternică, incontrolabile, de zahăr. Acești adulți tineri sunt viitorii părinți ai următoarei lor generații.

Ce se poate face pentru a ajuta?

Este de o importanță vitală ca odraslele noastre să primească ajutorul de care au nevoie prin dietă și educație, dar și sprijinul moral necesar ca să poată înfrânge infecțiile sistemice cu care s-au născut. Desigur, nu pot să facă acest lucru fără ajutorul unor părinți, profesori și medici în cunoștință de cauză. Trebuie să își construiască (poate pentru prima oară) o nouă lume ecologică interioară, în care să prospere bacteriile prietenoase. Cum vor realiza acest lucru?

În primul rând, încetăm să mai luăm antibiotice în mod atât de nesăbuit și devenim extrem de precaute la gravele lor efecte secundare.

În al doilea rând, atunci când se naște copilul, părinții trebuie să se concentreze asupra instituirii unei ecologii interioare solide la nivelul tractului digestiv al acestuia. Ecologia începe de la mamele sănătoase, care, la naștere, le inoculează bebelușilor lor cât mai multe bacterii prietenoase și apoi administrează cantități mici de lichide și suplimente probiotice la scurt timp după naștere.

Femeile însărcinate vor fi bine hrănite cu *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Dieta este bogată în alimente cu conținut mare de factori nutritivi, așa că gravidele vor consuma cât mai multe produse fermentate și vor lua, de asemenea, suplimente probiotice înaintea, în timpul și după sarcină.

Amintește-ți că, în pânțele mamei, copilul nu dispune de un

ecosistem interior personal. Dacă primește bacteriile de la o mamă care are o rezervă proprie suficient de mare, în câteva luni bebelușul va avea și el un ecosistem matur. În multe cazuri, mame care alăptau bebeluși ce sufereau de colici au scăpat de o mulțime de nopți de nesomn mâncând legume crude murate, luând cantități mari de probiotice și, de asemenea, dându-le copiilor lingurițe cu sucuri din legume fermentate. Suplimentele probiotice, cum ar fi cele de *Bifidus infantis* (produsul Life Start de la compania Natren) și, mai târziu, pulberea Probiotic All-Flora de la compania New Chapter, li se pot administra bebelușilor și cu ajutorul biberonului. După cum am menționat, în Rusia, micuții primesc kefir din lapte diluat cu apă de la vârsta de patru luni, pentru asigurarea unui sistem imunitar solid și a unui ecosistem interior robust.

Din momentul în care tractul digestiv prosperă iar copilului îi apar dinții, așa încât poate să consume și alte alimente în afara laptelui, în meniul lui se introduc mai întâi fructele - crude, pasate -, în special cele de pădure. Bananele, smochinele, piersicile, perele sunt prea dulci. O mare varietate de legume, pasate crude sau preparate (care sunt foarte ușor de digerat), vor deveni alimentele cele mai importante, dar, când vei simți că micuțul tău este pregătit pentru produse mai sățioase, dă-i cereale din *Dieta pentru un Organism Ecologic*, înmuiate și încolțite.

Respectarea regulilor de combinare a alimentelor este foarte importantă. Fructele trebuie mâncate pe stomacul gol, dar se combină bine cu proteinele grase (kefir din lapte, pulpă de cocos tânăr și brânză de kefir și avocado). Cerealele și legumele pot fi consumate împreună. Copilului i se poate da gălbenuș de ou de îndată ce îi apar dinții. Și alte proteine de origine animală îi pot fi introduse în meniu sub formă pasată când bebelușul se apropie de un an. Mulți copii manifestă interes față de alimentele cu proteine de origine animală din momentul în care organismul lor e pregătit pentru ele. Carnea poate fi combinată cu legume fără amidon și, fapt foarte important, cu legume murate și kefir din cocos tânăr. (Dacă există vreo rezervă în privința consumului de carne din cauza unei obiecții la sacrificarea animalelor, familia lactoovovegetariană poate să crească copilul cu ouă și kefir din lapte, iar acesta va avea proteine din belșug.)

Adeseori, bebelușii preferă legumele dulci (morcovii, dovleceii, cartofii dulci) ca prime alimente. Acestea îi ajută să-și satisfacă pofta oricărui om și stimulează dezvoltarea noului ecosistem interior aflat în formare. Legumele dulci sunt ușor expansive. Am constatat că bebelușii crescuți potrivit *Dietei pentru un Organism Ecologic* acceptă până și legumele marine (pasate), mai ales *arame*, preparată cu multă ceapă și morcovi (de asemenea dulci).

Bebeluşilor le place la nebunie sucul sau lichidul din legumele murate fără sare. Deoarece laptele matern e destul de dulce, nou-născuții se vor strâmba amuzant când vor face cunoștință cu aceste noi alimente acre. Dar vei vedea cât de curând prind gustul acestora și le consumă cu poftă. Copilul hrănit astfel are un puternic „foc digestiv”, este scutit de probleme precum colicile și refluxul și, de obicei, are în fiecare zi două sau trei scaune cu miros plăcut, bine formate, pe care le elimină cu ușurință.

Copiii de toate vârstele pot lua probiotice; vezi rețeta noastră de „lapte

cu *acidophilus*", la care se folosesc pulberea probiotică, aroma de vanilie fără alcool, lecitina (pentru a conferi calitatea cremoasă) și stevia ca îndulcitor.

Adolescenții se vindecă foarte repede cu *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Cele mai multe dintre simptome dispar în câteva săptămâni, iar tinerii manifestă o ameliorare rapidă a energiei, digestiei, stării de spirit, tenului și greutateii. Cu toate că este dificil, nu e imposibil să-i înveți cum se combină alimentele; adolescenții vor observa repede o ameliorare a digestiei când vor recurge la acest mod de alimentație. Copiii și adolescenții supraponderali sunt extraordinar de încântați de scăderea în greutate.

Cea mai mare dificultate de depășit este reprezentată de acele prime patru sau cinci zile fără zahăr. Băuturile cu suc de lămâie proaspăt stors, stevia și apă minerală sunt un bun substitut pentru cele de gen cola. Rețeta noastră de „băutură de ghimbir” este preferata adolescenților. Kefirul din cocos tânăr poate fi combinat cu suc proaspăt din lămâi verzi și îndulcit cu stevia. Are o capacitate extraordinară de a pune capăt până și celei mai mici poftă de zahăr. Lichidele noastre probiotice (cum ar fi InnergyBiotic și Whole Grains Biotic) pot fi amestecate cu apă minerală carbogazoasă și stevia pentru obținerea unui șpriț excelent.

Adulții din zilele noastre s-au născut într-o lume a fast-food-urilor; pentru ei, acesta este un mod de viață. Trebuie să ne punem repede la punct un sistem de alimentație rapidă și sănătoasă. De asemenea, adolescenții au nevoie de alegeri mai bune în școli, restaurante, cinematografe și în alte locuri în care se adună ca să mănânce în oraș. Adolescenții au fost întotdeauna sensibili la aspectul lor, iar acum sunt foarte interesați să mănânce mai bine și să arate mai bine. Educația alimentară e importantă; ei sunt pregătiți să o primească. A sosit vremea să reactivăm acele vechi laboratoare de economie casnică în liceele noastre, să realizăm grădini-școală și să punem mai mult accentul pe felul în care conferă forță alimentele. Dacă nu ne învățăm copiii cum să-și îngrijească organismul, educația pe care o primesc în direcția cultivării minții se va irosi. Principiul pas-cu-pas ne spune că trebuie mai întâi să le creăm un organism bine hrănit pentru ca apoi să și învețe cum se cuvine.

Femeile: avertisment pentru cumpărător

Companiile farmaceutice, conștiente de profitul enorm obținut din medicamente pentru tratarea problemelor legate de infecțiile vaginale, au început să vândă medicamente fără prescripție care anterior erau accesibile doar prin intermediul ginecologului. Concurând între ele pentru această piață imensă, companiile se așteaptă ca produsele lor să ajungă la cel puțin 75 la sută dintre femeile din Statele Unite.

Infecțiile cu drojdii - vor să ne facă să credem aceste companii - sunt provocate de sarcină, de antibiotice și de îmbrăcămintea strâmtă. Reclamele TV sugerează că această problemă este inevitabilă și că „pur și simplu se întâmplă”. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Nu e niciun fel de mister. Sarcina nu produce niciodată această problemă, iar îmbrăcămintea strâmtă pur și simplu o face pe femeia care suferă de

candidoză să se simtă și mai inconfortabil. Companiile farmaceutice, Asociația Medicală Americană și Administrația pentru Alimente și Medicamente sunt la modul general vinovate pentru acest fapt. Creând antibiotice din ce în ce mai puternice fără cercetarea efectelor lor secundare pe termen lung, aceste instituții se bazează pe temerile noastre, pe dorința noastră de a evita suferința și pe faptul că nu înțelegem curățarea.

Deși companiile farmaceutice îți promet vindecarea, medicamentele nu vor corecta candidoza. Utilizarea lor este periculoasă și înseamnă risipă de timp și de bani. Ceea ce afli din această carte reprezintă o soluție. Trebuie să înfometezi drojdiile până când acestea se reduc la un nivel la care nu mai reprezintă o problemă și trebuie să restabilești o ecologie echilibrată în organismul tău. Alimentele corespunzătoare, folosirea probioticelor și alimentele fermentate (oțetul din cidru de mere, kefirul și legumele murate) sunt suficiente.

Candidoza la nivelul colonului este relativ ușor de vindecat atunci când debutează. Putem folosi irigațiile de colon și clismele ca să o eliminăm; și putem consuma alimente fermentate și probiotice pentru restabilirea unui nou ecosistem interior. Însă, din momentul în care candidoza părăsește colonul și devine sistemică, se transformă într-o problemă gravă. Nu există niciun mijloc de a intra în organism și de a înlătura drojdiile care încep să se maseze în jurul inimii, plămânilor, sinusurilor, creierului, ficatului, organelor sexuale și sistemului nervos. Este datoria sistemului imunitar să înfrângă răspândirea infecției. Sistemul imunitar știe cum să facă asta, dar trebuie să aibă și forța de a o face. De aceea este fundamental să-ți reconstruiești sistemul imunitar cu ajutorul alimentelor hrănitoare și să elimini orice toxină care poate să-l slăbească. În plus, femeile trebuie să-și alimenteze glandele suprarenale și tiroida pentru echilibrarea hormonilor.

Capitolul 20

CUM SE ÎNTĂREȘTE IMUNITATEA

Deoarece sistemul tău imunitar slăbit a permis, în primul rând, candidiei să-l suprapopuleze, este esențial să-ți întărești organismul pentru refacerea unui echilibru sănătos. Există numeroase mijloace prin care se poate realiza acest lucru; toate sunt importante pentru recăștigarea sănătății.

- **Primește cu brațele deschise curățările prin care va trece organismul tău.** Când începi *Dieta pentru un Organism Ecologic*, primele trei săptămâni (și, probabil, primele câteva zile) vor fi cele mai dificile. În momentul în care toxinele încep să-ți părăsească organismul din cauză că nu mai hrănești drojdiile, apar simptome care mimează chiar candidoza. Este posibil să te simți amețit/ă și slăbit/ă, ca în cazul simptomelor gripei. **ESTE VITAL CA ÎN ACEASTĂ PERIOADĂ SĂ-ȚI CUREȚI COLONUL ȘI SĂ RESPECTI DIETA;** așa, vei deveni mai puternic/ă și mai sănătos/oasă.

Organismul nostru a fost creat ca să se curețe pe tot parcursul vieții - fiecare curățare semnificând sănătatea și vitalitatea pe care le prețuim. Unele curățări durează o zi sau două; altele durează mai mult. Amintește-ți doar să te bazezi pe fundamentul *Dietei pentru un Organism Ecologic* și pe tehnicile și produsele pe care le recomandăm: astfel, te vei simți mai bine la terminarea curățării.

- **Hrănește-te adecvat pentru ameliorarea stării de sănătate.** Când începi să te simți din ce în ce mai bine, vei fi foarte entuziasmat/ă și vei fi tentat/ă să revii la unele dintre „vechile” obiceiuri alimentare - bazate pe zahăr, pe combinarea necorespunzătoare a alimentelor și pe consumul unor cantități prea mari de produse contractante. Sau s-ar putea să vrei să introduci un aliment, cum ar fi un fruct sau cartofii dulci, înainte să fii cu adevărat pregătit/ă. Opune-te acestor tentații! Ar trebui să nu mai prezinți niciun simptom timp de cel puțin trei luni înainte de a încerca să reintroduci alimente care nu fac parte din *Dieta pentru un Organism Ecologic*. (Vezi Capitolul 22, referitor la reintroducerea unor alimente noi.) Bucură-te de sănătatea pe care ți-o aduce Dieta, experimentează noi rețete și creează această nouă fundație a alimentației sănătoase, care va dura pe tot parcursul vieții.

- **Ține drojdiile sub control.** Asigură-te că eviți să hrănești drojdiile din organism. Respectă *Dieta pentru un Organism Ecologic* foarte strict timp de trei luni. Curăță-ți colonul și apoi recolonizează bacteriile prietenoase în tractul digestiv mâncând și bând alimente și suplimente probiotice. Unele astfel de suplimente de pe piață sunt cu mult superioare altora. Compania New Chapter îți pune la dispoziție cinci suplimente probiotice excelente: Probiotic Anti-Aging, Probiotic Colon, Probiotic Immunity, Probiotic Cleanse și Probiotic All-Flora. Cel mai bine este să iei aceste suplimente împreună cu alimente probiotice și cu mese simple. De exemplu, consumă-le cu o băutură verde

cu pulpă, cu băutura Vitality SuperGreen sau cu kefirul din lapte, oirot și kefirul din cocos tânăr. Suplimentele probiotice pot fi luate tot restul vieții pentru garantarea faptului că în organismul tău trăiește o mare varietate de microorganisme prietenoase, însă alimentele murate trebuie ingerate în fiecare zi din viața ta. Poți să le mănânci sau să le bei la toate mesele de pe parcursul unei zile. Bacteriile prietenoase sunt prezente în mod natural în fructele și legumele organice, în produsele lactate proaspete, obținute din lapte de la vaci crescute la pășunat, și în alimentele și băuturile fermentate pe care le recomandăm în *Dieta pentru un Organism Ecologic*.

Compania Body Ecology a lansat pe piața americană mai multe băuturi *nonlactate* fermentate și o nouă pulbere de proteine sută la sută fermentate. Aceste produse asigură tulpini solide, de primă generație, de microfloră benefică din plante cultivate pe soluri bogate în factori nutritivi, pentru consolidarea imunității și hrănirea tractului digestiv.

Coco Biotic este un produs probiotic fermentat cu lichid de cocos tânăr. **Innergy Biotic** e considerat de mulți lichidul nostru probiotic cu gustul cel mai bun și este preferatul Donnei. **Dong quai** folosește uimitoarele proprietăți de echilibrare hormonală ale unei plante chinezești foarte apreciate, cunoscută sub denumirea de „ginseng feminin”, legat de care s-a dovedit că susține fertilitatea masculină și sănătatea prostatei. Alt produs al nostru, Whole Grains Biotic, este preparat din cereale integrale, inclusiv cele cu gluten, cum sunt grâul, orzul și ovăzul. Pe de altă parte, după ce microflora descompune proteinele din aceste cereale, rezultatul final, glutenul liber, este dublat de facilitarea adaptării tractului digestiv la includerea într-o bună zi a acestor cereale în alimentația cotidiană.

Cu o cantitate mică din oricare dintre lichidele probiotice, poți crea un substitut excelent pentru sucurile carbogazoase. Combină câteva zeci de mililitri cu o cantitate mică de apă carbogazoasă și îndulcește cu stevia după gust.

Produsul **Potent Proteins** conține 50 la sută spirulină fermentată și 50 la sută mei, quinoa, orez brun biodinamic și semințe de in. Doar o jumătate de linguriță pe zi (dimineața la prima oră și în jurul orei 4 după-amiaza) îți asigură un excelent plus de energie. Deoarece fermentația mărește biodisponibilitatea alimentelor, **Potent Proteins** îți furnizează rapid factori nutritivi superiori, ușor asimilabili. Vezi website-ul nostru www.bodyecology.com pentru mai multe informații sau pentru achiziționarea acestor alimente probiotice.

- **Exercițiile fizice** pe o minitrambulină sunt deosebit de stimulative pentru sistemul imunitar și reprezintă un mod excelent de tonifiere a mușchilor. E o formă excelentă de exercițiu fizic pentru toate grupele sanguine, deoarece necesită foarte puțină energie, dar reface rapid sistemul imunitar și implică toți mușchii într-o fracțiune din timpul petrecut la sală. Trei minute de sărituri susținute echivalează cu zece minute de jogging! Ele stimulează limfocitele T, care ajută organismul să lupte împotriva invadatorilor din afara lui. Pe minitrambulină nu trebuie să faci o ședință aerobă întreagă. Cinci minute o dată sau de două ori pe zi sunt suficiente. Chiar și un exercițiu cu impact minim, cum ar fi ridicarea

pe vârfuri, îți asigură un profit uriaș. Săriturile ușoare, chiar și când te simți slăbit/ă, sunt valoroase pentru creșterea nivelului de oxigenare a celulelor, înviorând organismul și mental, și fizic și reducând nivelul bacteriilor neprietenoase.

Este o mare diferență de calitate între trambuline. Cea mai nouă generație folosește o plasă din fire elastice în locul arcurilor, oferindu-ți o ședință de exerciții fizice mai blândă și mai eficientă. Ne interesăm continuu pentru a descoperi care sunt cele mai bune produse de pe piață. Te rugăm să ne vizitezi pagina de Produse Recomandate la adresa www.bodyecology.com, pentru a vedea ce trambulină beneficiază de viza companiei Body Ecology.

Un ultim cuvânt de readucere aminte: nu face exerciții fizice atunci când te afli în mijlocul unei curățări drastice. Este mai important să-i dai organismului tău răgazul de a se odihni. Curățarea necesită forță, așa că economisește-ți puterile în aceste perioade și reia-ți programul de exerciții fizice după terminarea curățării.

În concluzie, FĂ EXERCITII FIZICE, FĂRĂ DISCUȚIE. Dar decide dacă ele sunt vitale pentru sănătatea ta și dedică-te unui nou model de viață care include mișcarea. Dacă poți, găsește un/o prieten/ă cu care să faci exerciții - este mai plăcut așa și ai o șansă mai bună de a respecta programul. Dacă faci deja mișcare de cel puțin câteva ori pe săptămână, felicitări! Și ține-o tot așa pe mai departe!

- **Gestionează-ți stresul din viață.** Există numeroase moduri de a face asta - multe cărți, cursuri și oameni care îți pot oferi sfaturi. Dar primul pas este să admiți că stresul trebuie gestionat, că ai nevoie de ajutor. Dacă ai decis să-l gestionezi singur/ă, caută o soluție în afara ta. Nu trebuie neapărat să porți întreaga povară a lumii pe umerii tăi! Găsește un mijloc de a-ți restructura viața spiritual și mental care să-ți sprijine vindecarea fizică. Un pont foarte valoros pentru gestionarea stresului este să practici arta spirituală de a fi mereu recunoscător/oare pentru tot ce primești. Nu e un lucru ușor de făcut și necesită practică la greu, mai ales când apar dificultăți și provocări. Dacă poți trata toate aceste lucruri ca pe niște „antrenamente”, vei deveni spiritual o persoană mai puternică și vei putea într-adevăr să fii recunoscătoare pentru ele. Noi ne simțim îngrijorate și pentru sănătatea redusă a americanilor în zilele noastre. Ne forțează să găsim soluții care să ne ducă la un nivel mai înalt de îngrijire a sănătății, cum nu am mai avut vreodată.

- **Ceaiurile** pe care le poți bea și care sunt în mod deosebit de ajutor pentru refacerea sistemului imunitar includ *mathake*, *echinacea* și rădăcina de păpădie. Dar mai există multe altele. Urmărește în permanență ceaiurile care apar pe piață. Alege unul care să-ți placă. Toate acestea îți întăresc imunitatea.

Capitolul 21

VINDECAREA LA UN NIVEL MAI PROFUND: FICATUL

Din momentul în care colonul este curat și funcționează bine, drojdiile au coborât sub un nivel de la care nu mai pot să copleșească sistemul imunitar; ecologia ta interioară este refăcută, multe dintre simptome au dispărut, arăți și te simți mult mai bine. Acum este momentul pentru trecerea la următorul nivel al vindecării: refacerea și chiar upgradarea sistemului imunitar până la punctul în care să fie mai sănătos ca oricând. Asta înseamnă să-ți îndrepți atenția către ficat.

Adeseori îl ignorăm, dar acest important organ joacă un rol vital pentru starea noastră de bine. Nu poți ajunge niciodată la o stare de sănătate adevărată fără un ficat sănătos și nu poți trăi mai mult de câteva ore fără el. În capitolul nostru referitor la colon, am spus că „boala începe în colon”. Deși acest fapt este adevărat, la fel de adevărat e și că, oriunde există boală sau o tulburare a sănătății, probabil că există și un ficat nesănătos.

Cunoaște-ți ficatul

Cu o greutate cuprinsă între 1,5 și 2 kilograme, ficatul este cel mai mare organ intern. Totuși, e o glandă modestă, care muncește din greu. Dacă am lăsa-o să-și îndeplinească misiunea... aceea de a ne menține fluxul sanguin fără otrăvuri periculoase... am putea să trăim la infinit. Din păcate însă, el acumulează toxine, uneori chiar înainte să ne naștem.

Ficatul nu e doar un mare filtru, ci și un organ biliar și o glandă endocrină. Joacă un rol-cheie în digestie, în formarea sângelui și în apărarea organismului împotriva infecțiilor. De îndată ce corpul absoarbe o substanță, oricare ar fi ea, ficatul o interceptează. Pe urmă, acesta acceptă sau neutralizează acea substanță, o transformă sau o respinge. De fapt, dacă ficatul nu ar modifica substanțele nutritive pe care le ingerăm, probabil că ele ar fi, toate, otrăvitoare pentru noi - chiar și factorii nutritivi din „alimentele sănătoase”.

În timpul digestiei, ficatul trimite bila în intestinul subțire, lubrefiind pereții intestinali. Bila reglează nivelul bacteriilor prietenoase, distruge organisme nedorite și periculoase ce ne invadează organismul și stimulează activitatea peristaltică prin intermediul căreia materiile fecale sunt determinate să se deplaseze prin intestine afară din organism. Împreună cu lichidul digestiv secretat de pancreas, bila acționează asupra grăsimilor, proteinelor și amidonului, transformându-le în substanțe utile.*

* Produsul LivAmend al companiei Body Ecology stimulează fluxul biliar de la ficat, îmbunătățind activitatea peristaltică.

Când ficatul nu mai este capabil să neutralizeze substanțele toxice din cauză că e suprasolicitat, slăbit și congestionat, se secretă bilă toxică; aceasta ajunge în intestinul subțire, unde inflamează țesuturile. Ea este cauza principală a „intestinului permeabil”.

Nu există nicio îndoială că ficatul e intim legat de funcțiile digestive și

că trebuie vindecat pentru ca digestia, sistemul imunitar și starea generală de bine să poată ajunge la nivelul ideal.

Ficatul filtrează și transformă proteinele, zahărul și vitaminele în substanțe utilizabile. Converstește carbohidrații în grăsimi (dacă aceștia nu sunt folosiți imediat), pe care le stochează, porționează colesterolul în funcție de necesități și neutralizează excesul.

De parcă toate acestea nu i-ar da suficient de lucru, ficatul menține și fluiditatea sângelui prin reglarea coagulării, împiedicând apariția hemofiliei și a flebitei. Distruge globulele roșii îmbătrânite contribuind la crearea altora noi și ajută sistemul imunitar asigurându-i proteinele necesare pentru producerea globulelor albe. De asemenea, reglează temperatura corpului.

Indicii ale afectării ficatului

Chiar dacă ficatul e afectat, nu vei putea să zici „Au, mă doare!” Acest organ tăcut, care muncește din greu, nu doare niciodată. Totuși, medicina chineză spune că ficatul „strigă” atunci când se află în dificultate. Un semn clar în acest sens apare pe față, între sprâncene; este posibil să ai una sau mai multe riduri adânci și/sau o umflătură pufoasă. Persoana care are ficatul slăbit, congestionat, aproape că nu suportă frigul iernii și are

22

frisoane, de obicei după mese. Dacă ficatul tău e hiperactiv, este posibil să ai adeseori stări febrile, iar lunile de vară să ți se pară adeseori foarte incomfortabile.

Dacă ai început să-ți cureți colonul dar încă nu ai scaunul bine format, iar evacuarea completă a intestinelor în fiecare zi nu se produce, înseamnă că trebuie să-ți concentrezi atenția asupra ficatului.

Un ficat slăbit, cu insuficiență funcțională sau hiperactiv, ia energia vezicii biliare, pancreasului și stomacului - organe care joacă un rol-cheie în digestie. Iar intestinele sunt aproape total dependente de ficat și de bila pe care o produce acesta.

Alte simptome ale unui ficat slăbit și congestionat sunt:

- Anemia
- Hemoroizii
- Urina închisă la culoare și eliminată în cantitate redusă
- Mici pete cât o gămălie de ac, care apar și dispar în diverse regiuni ale corpului
- Afecțiuni cutanate cum ar fi eczemele, acneea, urticaria, pruritul sau erupțiile cutanate; pielea care are un aspect murdar, cu o pigmentație închisă la culoare, sau petele de pe față, de pe dosul palmelor, de pe frunte și din jurul nasului.
- Icterul (pielea galbenă)
- Probleme ale ochilor (pierderea elasticității cristalinului și atrofierea celulelor de la nivelul ochiului, care conduc la sensibilitate la lumină, conjunctivită, prezbitism, miopie, cataractă, astigmatism, puncte în mișcare și vedere dublă)
- Culoarea galbenă a albului ochilor
- Deficiențe de minerale
- Dezechilibre hormonale la femei, din cauza influenței ficatului asupra

hormonilor estrogeni; disfuncții ovariene; probleme de fertilitate ori menstruale și dificultăți în perioada menopauzei; pierderea libidoului și a feminității; apariția unor caracteristici masculine

- Dezechilibre hormonale la bărbați, care duc la apariția unor trăsături feminine, inclusiv creșterea sânilor, sterilitatea și impotența

- Scădere în greutate și malnutriție
- Obezitate și malnutriție
- Probleme ale sinusurilor, vegetațiilor adenoide și amigdalelor
- Alternanța constipației cu diareea
- Dureri de cap, amețeli și tremurături
- Pierderea apetitului
- Tulburări de alimentație
- Diabet
- Hepatită
- Ciroză

Această listă continuă, dar nu intră în obiectivele acestei cărți. Noi nu vrem decât să-ți arătăm care este importanța îngrijirii acestui organ foarte prețios. Ficatul bolnav nu poate procesa toxinele, astfel încât sunt afectate până și creierul și sistemul nervos central. Simptomele pot oscila de la deprimare, visarea cu ochii deschiși și incapacitatea de concentrare și memorare, până la tulburări mai grave, care provoacă aberații mintale. La extrem, influența ficatului asupra creierului poate fi observată în fazele finale ale cirozei, când, înaintea decesului, se instalează coma.

Poți să verifici starea de sănătate a ficatului tău chiar acum. Împinge degetele mâinii drepte sub coaste, pe partea dreaptă. Probabil vei constata că ficatul este tare, „congestionat” și destul de sensibil. Dacă toate cele trei articulații ale degetelor nu-ți intră complet sub coaste, ficatul tău are nevoie de îngrijiri cât se poate de atente.

Ce anume afectează ficatul?

Amintește-ți că ficatul e un mare filtru și că tot ce introducem în organism trebuie să treacă prin el. Poate să acumuleze o mulțime de medicamente, vaccinuri și tratamente pe care le-am făcut pe parcursul vieții, plus compușii chimici, hormonii, metalele grele și conservanții care se găsesc în alimente. Hormonii din pilulele anticoncepționale lasă pe ficat o pată neagră, care apare pe radiografii. Grăsimile din alimentele lactate (lapte, brânză, înghețată), din alimentele de origine animală și din uleiurile rafinate ori din alimentele prăjite pot să rămână și ele fixate în ficat. Vitaminele sintetice și suplimentele de minerale slăbesc ficatul, la fel ca și combinarea neadecvată a alimentelor. Umplerea stomacului peste limita recomandată de 80 la sută face ficatul să-și încetinească ritmul și să manifeste insuficiențe.

Lipsa de somn și oboseala (dacă te forțezi prea mult atunci când organismul are nevoie de somn) slăbesc la rândul lor ficatul. În mod ironic, când acest organ e slăbit, survine un ciclu vicios, deoarece îți este din ce în ce mai greu să dormi. Vei ști că ai ficatul congestionat când te vei simți obosit/ă și somnoros/oasă după ce mănânci, deși ai energie din plin în

jurul orelor 1-2 noaptea. Este posibil ca în această perioadă să-ți faci griji sau să ai gânduri negative. Problemele digestive te pot chinui până târziu în noapte și este posibil să simți nevoia de a urina mai mult decât în cursul zilei.

O notă specială le este destinată femeilor însărcinate și celor care alăptează: dacă neglijați obiceiurile alimentare adecvate, nu numai ficatul vostru are de suferit, ci și copilul, care se va naște cu ficatul congestionat. Tot mai mulți nou-născuți au ficatul afectat ca urmare a obiceiurilor alimentare necorespunzătoare ale mamelor. Ficatul fătului interceptează tot ce mănâncă mama lui și transformă ingestiile acesteia fie în factori nutritivi utili care îi ajută creșterea, fie în factori ce înfundă micul organ în curs de formare.

Cum putem ajuta la vindecarea ficatului?

Există mai multe acțiuni care sprijină vindecarea ficatului, iar prima este să încetezi să-l mai suprasoliciți, schimbându-ți modul de alimentație. Continuă să-ți cureți colonul, apoi stimulează ficatul să se curețe și el, cu plante și cu probiotice. Stimulează-l - acupunctura poate fi foarte utilă sub acest aspect. Exercițiile fizice (mersul pe jos, săriturile pe trambulină, yoga) constituie o obligație zilnică. De asemenea, poți să te odihnești mai mult, cu un pui de somn după-amiaza dacă te simți obosit/ă. În orice caz, să nu te întinzi niciodată după masă. Dacă mănânci excesiv (depășind umplerea de 80 la sută a stomacului) și te simți somnoros/oasă, nu ceda! Continuă să te miști... spală vasele... și consumă-ți energia până când arzi excesul de alimente.

În medicina răsăriteană, furia este asociată cu ficatul. Reținerea furiei poate să afecteze și mai mult acest organ, așa că încearcă să-ți exprimi nu doar furia actuală, ci și pe cea veche, care poate fi „stocată” în ficat. Pe măsură ce acesta se curăță, e posibil să constăți că te simți incontrollabil de furios/oasă și iritat/ă practic de toată lumea și de toate lucrurile. Tratează-te cu bunătate și avertizează-ți familia și prietenii să nu ia izbucnirile tale în mod personal.

Probleme și organe asociate

Tot în medicina chineză, ficatul este asociat cu vezica biliară, astfel încât orice îl întărește pe unul îl întărește și pe celălalt. Pentru vindecarea lui, toate celelalte organe trebuie să fie întărite și ele. Aici sunt incluși rinichii, vezica biliară (care hrănesc ficatul) și aparatul digestiv (inclusiv stomacul și pancreasul), care sunt controlate de ficat. (Amintește-ți că, pe măsură ce slăbește, ficatul absoarbe energia de la tractul digestiv și pancreas, astfel încât adeseori stomacul nu digeră bine.) În cursul curățării lui, e posibil să resimți în dreptul rinichilor dureri de spate, care reflectă activitatea de la nivelul tuturor acestor organe. Este momentul fundamental pentru curățarea colonului.

Medicina chineză recunoaște legătura dintre ficat și ochi, articulații și piele. Pe măsură ce parcurgi procesul de curățare, e posibil să înregistrezi simptome ale ochilor, cum ar fi lăcrimarea, usturimea și înroșirea

(conjunctivita), ori poți să vezi mici punctulețe care se mișcă. E posibil să te doară și să-ți pocnească genunchii, mai ales dimineața, la trezire. Poți să mai ai și alte dureri, ca în cazul unei gripe puternice; zona ficatului poate deveni sensibilă la atingere; urina și scaunul pot să-și schimbe culoarea; este posibil să fii constipat/ă sau să te simți obosit/ă ori somnoros/oasă, mai ales după mese. Din nou, oricare dintre aceste simptome îți spune că trebuie să-ți cureți colonul. Manifestările sunt frecvente în timpul primăverii, când ficatul încearcă în mod natural o curățare majoră.

Curățarea echivalează cu vindecarea

Curățarea ficatului poate reprezenta una dintre cele mai inconfortabile forme de vindecare. Uneori poți să provoci curățarea pas-cu-pas, într-un ritm lent, dar, dacă organismul însuși decide o curățare majoră, e posibil să te simți „bolnav/ă” timp de două sau trei săptămâni. Însă aceasta este una dintre cele mai importante curățări prin care vei trece vreodată.

Așa cum am menționat, un asemenea lucru se întâmplă adeseori primăvara - moment natural de curățare și vindecare. În această perioadă a anului sunt accesibile verdețurile cu gust amar care ajută la curățarea ficatului, iar vremea se încălzește, dându-ți ocazia să stai sau să te plimbi prin soare - un alt mijloc important de vindecare. Este o bună perioadă pentru a consuma plante și combinații de plante special concepute pentru curățarea ficatului și a colonului.

Alimentația corectă

Este vital, desigur, să te hrănești corespunzător în această perioadă a anului. Odihnește-ți tractul digestiv hrănindu-te ușor. Fă-ți mese mici, vegetariene, alcaline, astfel încât organismul să nu fie obligat să consume foarte multă energie pentru digestie, dar mănâncă oricât de des crezi că ai nevoie ca să-ți întreții energia. Adeseori oamenii își pierd pofta de mâncare când parcurg procesul de curățire, așadar, dacă ți se întâmplă așa ceva, bea cât mai mult suc de lămâie și apă și soarbe supe din legume cu o bază de *kombu* sau *wakame*. De asemenea, este o perioadă excelentă pentru consumul de sucuri, mai ales din legume verzi, bogate în sodiu (*kale* și țelină).

Când mănânci, evită alimentele de origine animală. De asemenea, limitează-ți cantitatea de produse de sorginte animală și, mai bine chiar, elimină-le complet, deoarece ficatul slăbit nu poate face față amoniacului, un derivat al digestiei proteinelor. Ferește-te de uleiuri, de unt limpezit și de unt obișnuit, deoarece toate încetinesc funcționarea ficatului. Consumă alimente fierte puțin în aburi și pasate, alături de produse bogate în clorofilă, cum ar fi salata și legumele cu frunze verzi. Mănâncă atâtea alimente crude câte poți tolera. Ultima masă a zilei trebuie să fie una ușoară, luată destul de devreme pentru ca, la culcare, stomacul să fie complet gol. Este posibil să nici nu ai nevoie de mai mult de o supă din legume sau de un ceai.

Ridichea rasă (*daikon*) este deosebit de utilă, deoarece elimină uleiul și

grăsimile din organism. Prazul are proprietăți antiseptice și ajută bila să mențină intestinele curate. Sparanghelul și țelina sunt bune pentru curățarea ficatului. Morcovii ajută la refacerea sângelui și stimulează secreția bilei. Sucul de lămâie proaspăt stors în apă (puternic efect antiseptic) sau oțetul din cidru de mere turnat în apă (o lingură la 180 de mililitri de apă) ajută de asemenea. Rozmarinul și cimbrul sunt plante cunoscute pentru vindecarea congestiei hepatice; poți să gătești cu ele sau să-ți faci ceai infuzându-le 10 minute în apă fiartă. Bea acest ceai înainte de fiecare masă. Clorofila lichidă ajută și ea la curățarea ficatului.

Alte ponturi pentru curățarea ficatului

Ficatul nu se poate curăța înainte de a fi deschis colonul și de a funcționa bine, așa că asigură-te că ai colonul în formă bună înainte de a începe să iei plante medicinale care stimulează vindecarea ficatului. Printre cele care curăță ficatul se numără ciulinul, rădăcina de păpădie, dracila și anghinarea.

De asemenea, este foarte important să eviți constipația. Dacă e necesar, fă acasă irigații de colon sau clisme (mai ales înainte de culcare) pentru a menține colonul deschis, deoarece ficatul își aruncă toxinele în colon.

Cantitățile mari de bacterii prezente în acidul lactic din alimentele fermentate și din probiotice (în special *acidophilus*, *bifidus* și *bulgaricus*) sunt esențiale pentru menținerea curățeniei și sănătății ficatului. Kefirul din cocos tânăr are o extraordinară capacitate de curățare a acestui organ. O cană la fiecare masă, la trezire și la culcare, reprezintă cantitatea zilnică recomandată.

Patsy a început să urmeze Dieta pentru un Organism Ecologic și, vreme de doi ani, a respectat-o cu religiozitate, și-a curățat colonul și și-a introdus în organism bacterii prietenoase din belșug. Starea de sănătate i s-a îmbunătățit remarcabil, i-a dispărut excesul de drojdii și arăta minunat. Pe urmă a atins un platou și s-a descurajat. În ciuda rezolvării dezechilibrului provocat de drojdii, a constatat că avea în continuare o digestie deficitară. Era în continuare constipată și avea nevoie de clisme și irigații de colon frecvente. Se simțea somnoroasă și îi era frig, mai ales după ce mânca, dar, cu toate acestea, noaptea, înainte de culcare, era plină de energie. În fiecare dimineață se trezea înțepenită și obosită. Ne-a sunat și ne-a cerut ajutorul.

Am fost încântate să aflăm vești de la ea, dar și mai încântate am fost de ceea ce am auzit. Patsy câștigase un loc la următorul nivel de curățare, iar organismul îi spunea că venise vremea să se concentreze asupra purificării ficatului. Toate eforturile și disciplina își arătasera roadele - Patsy își refăcea sănătatea și își consolida imunitatea. Dintr-o scurtă discuție cu ea, am aflat că mânca prea mult unt și ulei. Nu consuma legume murate, dar bea oțet din cidru de mere amestecat cu apă și nu știa nimic despre sucuri.

I-am dat lui Patsy următoarele instrucțiuni și sugestii de meniuri. Cu aceeași hotărâre și perseverență care contribuiseră la înfrângerea

problemei avute cu drojdiile, s-a orientat către vindecarea ficatului.

Dimineața

La trezire, bea sucul de la o lămâie în 180 de mililitri de apă caldă și/ sau jumătate de cană de kefir din cocos tânăr.

(Dacă ai vezica biliară slabă, o să fii sensibil/ă la fructele acide. Ca alternativă, ia o lingură din concentrat de suc de merișor, rodii sau coacăze negre cu 180 de mililitri de apă și stevia după gust. Poți de asemenea să bei o combinație de suc proaspăt stors de merișor și mere verzi, diluat cu 180 de mililitri de apă. Este o băutură foarte bogată, așa că trebuie sorbită pe îndelete și „amestecată” cu salivă înainte de înghițire. Un pahar de 180 de mililitri este suficient.)

Când apetitul îți indică să faci acest lucru, după băutura de mai înainte poți să mai consumi una, dintr-o formulă de supraaliment, cum este produsul Vitality SuperGreen al companiei Body Ecology.

În decurs de 30-45 de minute, poți să mai bei un suc verde cu pulpă din legume crude (vezi rețeta de la Capitolul 13) diluat cu apă. Din nou, ai grijă să „amesteci” acest suc cu pulpă înainte de înghițire.

Așteaptă cel puțin o oră înainte să iei micul dejun.

Continuă să sorbi puțin câte puțin suc de lămâie în apă, dacă vrei, până cu 10 minute înainte de masă, moment în care trebuie să iei enzimele digestive.

Prânz

Mănâncă în jurul orei 11 dimineața sau când ți-e foame.

(Sugestiile care urmează se adresează unei persoane care își ia prânzul la birou și are posibilitatea să îl încălzească.)

Ar trebui să fie cea mai mare masă a zilei. Consumă în special cereale și legume. Dacă ți se pare că ai nevoie de alimente de origine animală pentru a obține energie, limitează-le cât mai mult posibil. Meniurile care urmează sunt doar orientative, pentru a-ți stimula propria creativitate.

1. Supa

Salată din legume verzi cu frunze și legume crude, plus puțin sos
Dieta pentru un Organism Ecologic (sau un sos de salată fără ulei)
Ceai

2. O mâncare de cereale rămasă din ziua anterioară (cerealele încolțite sunt ideale)

Legume crude și/sau o salată din legume cu frunze verzi și puțin sos de salată *Dieta pentru un Organism Ecologic* (sau un sos de salată fără ulei)

Legume murate

Ceai de echinaceea cu stevia (sorbit încetul cu încetul după masa de prânz)

3. Rulouri din semințe (se trec prin blender semințe înmuiate și germinate de floarea-soarelui sau dovleac, cu legume, plante aromatice cum ar fi pătrunjelul și mărarul, granule de lecitină și sare marină Celtic; se rulează pasta în frunze de salată verde de orice fel,

- cu muștar și legume murate)
Suc de lămâie cu apă caldă (se soarbe puțin câte puțin după masă)
Enzime digestive (trebuie să conțină și acid clorhidric HCl pentru a ajuta la digerarea proteinelor)
4. Ouă (se fierb moi sau se fac ochiuri românești în apă, pentru ca gălbenușurile să rămână moi; se consumă numai gălbenușurile, nu și albușurile)
Legume fierte în aburi
Legume murate sau o salată cu sos fără ulei
Ceai cu stevia sau suc de lămâie cu apă
Enzime digestive la fel ca mai înainte (dacă nu mănânci legume crude murate)
5. Cartofi noi copti asezonați (cu legume murate în loc de unt obișnuit sau unt limpezit)
Arame cu morcovi și ceapă (rămase de la cina din ziua anterioară)
Legume verzi sau salată din frunze verzi
Ceai

Cina

Între mese, soarbe puțin câte puțin dintr-un ceai de pădărie, echinaceea, rozmarin și cimbru.

Mănâncă cel puțin cu 3-4 ore înainte de culcare.

Această masă trebuie să se poată digera repede. Fii foarte atent/ă să nu te supraalimentezi. O masă exclusiv alcalină este ideală, evitându-se cerealele și proteinele de origine animală, care au nevoie de mult mai mult timp pentru digestie. Mănâncă alimente crude cât mai multe cu putință. O supă și o salată - ori o legumă cu amidon, cum ar fi dovleac copt, cartofi roșii copti sau porumb pe știulete - pot fi însoțite de legume crude și legume terestre, marine, puțin fierte în aburi sau de legume crude murate. Mestecă foarte bine.

Pentru sprijinirea digestiei: consumă legume murate preferate în cantitate cât mai mare sau ia enzime. Soarbe puțin câte puțin oțet din cidru de mere și apă în timpul mesei și după.

La culcare, ia enzime digestive bogate în lipaze și pancreatină, timp de câteva săptămâni.

La magazinul tău de hrană naturistă se găsesc plante și amestecuri de plante medicinale create pentru curățarea și fortificarea ficatului. Prepară-le după indicațiile de pe etichetă. Compania Body Ecology are un produs numit LivAmend cu *wasabi* care stimulează descărcarea bilei din ficat. Ajută, de asemenea, în cazul constipației cronice.

Notă: probioticele nu sunt incluse în acest program, deoarece lui Patsy i-a făcut plăcere să pregătească în fiecare lună o porție mare de legume murate și a considerat că cheltuiala pentru probiotice nu putea fi suportată de bugetul ei la momentul respectiv. Dacă nu prepari și nu consumi legume murate, ai grijă să incluzi în programul tău de dimineață probioticele.* Acestea se combină cu toate alimentele recomandate pentru dimineață, dar cel mai bine e să le iei pe stomacul gol.

* Există o relație foarte strânsă între bacteriile prietenoase și funcționarea optimă a ficatului. Absența unui ecosistem interior sănătos este asociată cu tulburările hepatice, inclusiv cu diabetul și ciroza. Îți recomandăm cu toată căldura să consumi cantități mari de alimente fermentate bogate în probiotice, care te ajută să-ți purifici și să-ți întărești ficatul.

O afirmație importantă

Te rugăm să spui următoarele cuvinte (în gând sau cu glas tare) pentru a-ți afirma bunele intenții în privința ficatului:

Am câștigat acum, pentru ficatul meu, dreptul de a-mi curăța organismul și de a fi absolut sănătos/oasă.

Notă

22. Ficatul congestionat poate fi și el hiperactiv uneori, deoarece se străduiește din greu să compenseze congestia, iar astfel se va epuiza și mai mult.

Partea a V-a

CREAREA UNUI VIITOR STRĂLUCIT ȘI SĂNĂTOS

Capitolul 22

CUM SE REINTRODUC ÎN DIETĂ ALTE ALIMENTE SĂNĂTOASE

Să spunem că ai urmat *Dieta pentru un Organism Ecologic* cu atenție timp de trei sau patru luni, iar simptomele de candidoză au dispărut complet. Fizic și emoțional te simți extraordinar și ai o nouă perspectivă asupra vieții, acum când durerile și suferințele pricinuite de acele simptome au dispărut. Vrei să încerci niște alimente noi, care nu fac parte din versiunea strictă a Dietei.

Nu vorbim aici despre revenirea la prăjituri, dulciuri, alcool și alte alimente care ar hrăni drojdiile. Te rugăm, nu te întoarce niciodată la ele. (Îți poți satisface pofta extraordinară de dulciuri cu stevia în ceaiuri și cu deserturile din *Dieta pentru un Organism Ecologic* preparate cu stevia și Lakanto.)

Deși este posibil să fi scăpat cu totul de simptome, o infecție cu drojdii poate reveni oricând, rapid. Drojdia este prezentă tot timpul în corpul tău, iar în împrejurări adecvate se poate transforma din nou, cu ușurință, într-o formă patogenă. Pe de altă parte însă, îți poți introduce în meniu alimente sănătoase, iar prin combinarea lor potrivită, poți să te bucuri de o mai mare varietate de produse pe care le poți consuma.

Prima regulă pe care trebuie să ți-o amintești este aceea că SE INTRODUC DOAR UN ALIMENT NOU O DATĂ. Încearcă o cantitate mică de alimente din cadrul Dietei pentru un Organism Ecologic - pe care știi că o poți tolera - și urmărește dacă ai vreun simptom (ca de pildă dureri de cap, deranjamente intestinale sau erupții cutanate) imediat sau pe parcursul unei zile sau două. Dacă nu sesizezi vreo reacție, încearcă din nou alimentul respectiv după câteva zile (cel puțin patru). În caz că nu există simptome nici de această dată, poți începe să rotești respectivul produs în alimentația ta în mod regulat. Alimentele pe care le poți tolera depind adeseori de grupa ta sanguină; prin urmare, amintește-ți de această recomandare prețioasă atunci când adaugi alimente în meniul tău cotidian (vezi Capitolul 25). Pune-ți la punct propriul set de alimente care îți plac și pe care le poți tolera. Oamenii se vindecă în ritmuri diferite, iar introducerea cu succes a unor produse noi poate depinde și de factori cum ar fi stresul, exercițiile fizice și durata somnului. Îți recomandăm să te hotărăști să folosești ÎNTOTDEAUNA regulile de combinare 80/20 și celelalte cinci principii ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* pentru păstrarea unei stări optime de sănătate.

Ce să încerci mai întâi?

Din momentul în care ți-ai format ecosistemul interior, poți începe să mărești cantitatea de fructe din alimentația ta cotidiană, dar limitează-te la cele cu conținut redus de zahăr. Dacă aportul tău alimentar s-a redus la lămâi, lămâi verzi și coacăze negre, încearcă acum să adaugi grefuri și kiwi. Sunt fructe acre sau „acide”, iar drojdiile nu vor găsi prea mult zahăr în ele. Amintește-ți să le consumi separat, preferabil dimineața pe

stomacul gol. Vara este perioada cea mai potrivită pentru a trece la mai multe fructe, deoarece efectele lor răcoritoare, hidratante fac un contrast binevenit cu vremea foarte caldă. Alte fructe acre, cu conținut redus de zahăr, sunt afinele, vișinele Bing*, zmeura, căpșunele și murele.

Portocalele sunt prea dulci și nu li se recomandă persoanelor cu grupele sanguine 0, A și AB. Sub formă de suc, aceste fructe devin imediat acide. De aceea, te sfătuim să nu cumperi niciodată suc de portocale din comerț. Merele verzi și acre pot fi de asemenea încercate după ce știi că poți consuma în siguranță grefuri, kiwi și anumite fructe de pădure. Pentru mulți oameni, un măr, fie el și acru, poate fi totuși prea dulce. Este înțelept să bei un pahar din lichidul probiotic preferat în timp ce mănânci mărul. Microfloră din lichidul probiotic va consuma zahărul din măr pe parcursul deplasării acestuia prin tractul digestiv.

Cel mai important aspect pe care trebuie să-l reții este următorul: nu exagera cu fructele. Sunt delicioase și natural că o să vrei să le mănânci, dar consumarea lor în exces este o greșeală pe care oamenii o fac mult prea des. Când și dacă mănânci un fruct, limitează-te la o cantitate mică.

* Vișinele Bing sunt un hibrid al vișinelor sălbatice sau dulci (*Prunus avium*) cu originea în Milwaukee, Oregon, Statele Unite. Hibridul a fost creat în anul 1875, de horticultorul Seth Lewelling și de maestrul lui manciurian Ah Bing, al cărui nume l-a și primit. Vișinele Bing au un conținut bogat de antioxidanți. Un studiu realizat de către Departamentul Agriculturii din Statele Unite sugerează că vișinele Bing le pot fi de ajutor persoanelor care suferă de artrită și gută. Însă Administrația pentru Alimente și Medicamente avertizează că deocamdată e vorba despre afirmații nedovedite științific. (n. trad.)

Și, din nou, ideal e să consumi și un aliment fermentat (kefir din lapte, kefir din cocos tânăr, brânză de kefir ori legume murate) odată cu el. Astfel, microflora din alimentul fermentat va absorbi zahărul, iar tu te vei putea bucura din plin de delicioasa aromă a fructului. Fructele devin un aliment cu adevărat sănătos abia atunci când posezi un ecosistem interior puternic, care să te apere de zahărul din ele.

Fructe acide (acre)

<i>Acerola</i> *	Loganberry**
Mere acre	Portocale
Merișor	Piersici acre
Coacăze	Ananas
Agrișe	Prune acre
Grefuri	Rodii
Struguri	Căpșune
<i>Kumquat</i> ***	Tangelo****
Lămâi	Tangerine*****
Lămâi verzi	Roșii

* *Acerola* (*Malpighia glabra*), cunoscută și sub numele de vișină de Barbados, vișină tropicală sau cireașă portorică, este o specie subtropicală din familia

Malpighiacee. Fructele sale comestibile au un conținut remarcabil de vitamina C. (n. trad.)

** *Loganberry* (*Rubus loganobaccus*) e un fruct de genul murei, din familia *Rosacee*, fiind creat în Statele Unite, la Santa Cruz, California, în anul 1881. Cultivat din semințe, este considerat un hibrid obținut din murele de pe coastele Pacificului și din zmeură. Se cultivă în cantități însemnate în statele Oregon și Washington, dar și în Anglia și Tasmania. (n. trad.)

*** *Kumquat* sau *cumquat* este un grup de pomi fructiferi pitici din familia de plante cu flori *Rutacee*. Fructul comestibil se aseamănă foarte mult cu portocala (*Citrus sinensis*), dar este mult mai mic și oval, având aproximativ mărimea și forma unei măslini. (n. trad.)

**** Tangelo este un hibrid de citrice rezultat din încrucișarea tangerinei cu pomelo sau cu gref. În general, tangelo au coaja dezlipită de fruct și sunt mai ușor de curățat decât portocalele, deosebindu-se de acestea datorită „sfârcului caracteristic” de la codiță. (n. trad.)

***** Tangerina (*Citrus tangerina*) este un fruct citric de culoare portocalie, strâns înrudit cu portocala mandarină (*Citrus reticulata*). Tangerinele sunt mai mici decât portocalele obișnuite și de obicei sunt mai ușor de curățat și de desfăcut decât acestea. Gustul e considerat mai puțin acru, dar mai dulce și mai puternic decât cel al portocalei. (n. trad.)

Mănâncă fructele separat sau cu proteine grase, cum ar fi nucile, semințele, pulpa de cocos tânăr sau kefirul din lapte.

Roșiile sunt considerate fructe acide, iar cel mai potrivit moment pentru introducerea lor în alimentația cotidiană este vara, când e sezonul lor și sunt coapte în vrej. Consumă-le crude cu legume verzi proaspete sau (la fel ca pe alte fructe acide) cu proteine grase (nuci, semințe, avocado, kefir din lapte și iaurt). Roșiile preparate termic sunt generatoare acide și produc o lectină periculoasă la persoanele cu grupele sanguine A și B. Persoanele cu grupele sanguine 0 și AB par să le tolereze mult mai bine.

Adăugarea cerealelor

Sperăm că au ajuns să-ți placă realmente cele patru cereale ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* și că vei dori să le păstrezi ca principale cereale în alimentația ta. (Persoanele cu grupa sanguină B ar trebui să evite hrișca.) Doar de plăcere și pentru variație, vei vrea în mod cert să încorporezi și alte cereale adecvat preparate în alimentația ta. Pe de altă parte, cerealele sunt alimente importante și pentru microflora ce trăiește în lumea interioară sănătoasă. Amintește-ți să înmoi cerealele integrale vreme de cel puțin opt ore, astfel încât să le poți digera cu ușurință. Cerealele integrale sunt mai sănătoase decât aceleași cereale sub formă de făină. Combinarea lor cu un aliment fermentat (legume fermentate sau kefir din lichid de cocos tânăr) ajută foarte mult digestia. De-acum, desigur, știi din experiență că acest lucru este adevărat.

Înlocuiește tăițeiii din grâu cu paste din *quinoa*, orez, grâu spelta și hrișcă (tăițeiii 100 la sută *soba*). Cei din orez sunt distractiv de folosit în salate și supe. Orezul e bine tolerat de toate grupele sanguine. Prăjiturile din orez pot înlocui biscuiții sau pâinea, dar se usucă. Pentru o digestie mai bună, pune pe respectivele prăjituri legumele fermentate preferate.

Când ești pregătit/ă să începi să consumi orez, pornește de la orezul alb *basmati*. Pe urmă, încorporează treptat *basmati* brun (și, de asemenea, *texmati* sau *jasmati*). Apoi treci la orezul brun cu bobul lung. Adaugă orezul cu bob scurt ultimul, deoarece conține cel mai mult zahăr și este cel mai dificil de digerat.

Amintește-ți că noi îți recomandăm să nu revii niciodată la consumul de grâu și că suntem încrezătoare că vei ajunge să savurezi și alte cereale minunate. Te rugăm să parcurgi Capitolul 25, dedicat grupelor sanguine, pentru a afla ce cereale sunt mai potrivite pentru tine.

Fasolea

Fasolea conține și proteine, și amidon, astfel încât transmite semnale confuze aparatului digestiv. Întotdeauna înmoaie fasolea peste noapte, ca să îndepărtezi inhibitorii de enzime. Pe urmă fierbe-o cu o bucată de *kombu* (legumă marină) și cu puțină sare de mare, ca să completezi mineralele și să faci fasolea mai alcalină și mai ușor de digerat. Servește-o cu legume fără amidon. Cheia introducerii fasolei în alimentația cotidiană este s-o încerci pe cea mai potrivită pentru grupa ta sanguină. Consumă la început o porție mică și nu amesteca tipurile de fasole - servește un singur tip o dată. Fasolea este mult mai ușor de digerat dacă e înmuiată și apoi lăsată la încolțit vreme de circa patru zile. Amestecă fasolea încolțită într-o salată sau paseaz-o sub forma unui pateu de fasole sau a unui aliment de genul humusului.

Alte alimente pe care le poți încerca

Adaugă la meniu **sfecclă, păstârnac, cartofi dulci și igname** din momentul în care ești sigur/ă că afecțiunea ta produsă de drojdii e bine ținută sub control. Sunt legume dulci și trebuie să fie combinate cu legume verzi fără amidon și mai ales cu legume marine. Sarea din legumele marine echilibrează extraordinar de bine gustul dulce.

Avocado, kefirul din lapte, iaurtul, nucile și semințele sunt toate proteine grase și pot fi consumate împreună, dacă le poți digera. Ai putea dori să faci un sos de salată fastuos cu kefir din lapte, suc de lămâie, sare de mare Celtic și plante aromatice. Majoritatea oamenilor digeră cât se poate de bine acest sos hrănitor, vegetarian.

Introdu nucile și semințele cele mai sănătoase pentru tine după ce consulți capitolul referitor la grupele sanguine.

Când folosești în alimentația cotidiană ciupercile, îți sugerăm să le alegi pe cele medicinale uscate, cum ar fi *shiitake* și *maitake*. Ciupercile portobella se digeră mai bine fierte.

Un memento de final

Zahărul - chiar și cel așa-numit sănătos, cum ar fi mierea, melasa și malțul din orz - nu se combină bine cu nimic. Dacă îl consumi, pune-l în ceai, poate la prima oră a dimineții. Se va digera în decurs de aproximativ o oră, iar pe urmă poți să consumi alte alimente. Dacă îl combini cu

alimente fermentate (legume fermentate, brânză de kefir din lichid de cocos tânăr sau kefir din lapte), vei vedea că zahărul este mai puțin nociv. Flora prietenoasă ajută procesând o parte din acest zahăr. Puțin zahăr natural este un „pre-biotic” și ajută la dezvoltarea microflorei. Poate că vindecătorul din străbuni care a creat un remediu popular amestecând apă, miere și oțet din cidru de mere a înțeles foarte bine acest lucru.

Capitolul 23

GHID PAS-CU-PAS PENTRU ÎNCEPEREA DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC

Este posibil ca în acest moment să te simți copleșit/ă de informația conținută în această carte și să nu știi de unde să începi. În funcție de starea ta actuală și de rapiditatea cu care vrei să te vindec, poți începe cu o singură schimbare a alimentației tale cotidiene ori a stilului de viață - sau organismul și mintea ta pot fi în stare să suporte mai multe schimbări. Fă exact atâta cât îți spune intuiția - unii o numesc „călăuză interioară”, începe cu o schimbare, cu câteva sau cu mai multe - important este să începi.

Când te apuci de Dietă, cele mai importante trei acțiuni pe care trebuie să le întreprinzi sunt:

- Să omori drojdiile prin înfometare, folosind alimentele *Dietei pentru un Organism Ecologic*, care te hrănesc pe tine, nu pe ele.
- Să începi curățarea colonului.
- Să-ți umpli ecosistemul interior cu alimente murate.

După ce elimini din dietă zahărul sub toate formele, încetezi să mai hrănești drojdiile, iar organismul tău începe să elimine toxinele drojdiei moarte. O să-ți fie foame pentru că drojdiei îi este foame - amintește-ți, până acum s-a folosit de tine și de alimentele destinate ție ca să se mențină în viață. Poți să consumi oricât de multă hrană sănătoasă din recomandările Dietei, câtă vreme îi respecti principiile.

Un alt pas-cheie îți impune să te dedici mental și emoțional Dietei și vindecării proprii persoane; acest pas îți va conferi forța de a-i respecta principiile indiferent de tentații. De asemenea, e o bună idee să-ți anunți prietenii și familia că începi un nou mod de viață și să le ceri sprijinul. Pe urmă, când vor vedea că îți merge splendid de pe urma Dietei ori că te abați de la ea, vor putea să acționeze în consecință. O declarație publică ajută întotdeauna la întărirea unei hotărâri personale.

Iată mai multe recomandări care rezumă *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Toate se sprijină unele pe altele, astfel încât, din momentul în care îți declari ție că ai pornit pe această cale, respectarea Dietei va fi în același timp ușoară, plină de provocări și abundentă în recompense.

- Gândește-te că legumele terestre și marine reprezintă fundamentul pentru tot ceea ce mănânci. Sunt alimentele noastre cele mai bogate în factori nutritivi și, respectând regula 80/20, vei avea mereu în farfurie 80 la sută legume.
- Folosește stevia ca să-ți satisfaci pofta de dulce. Amintește-ți că vei avea nevoie de patru până la cinci zile pentru a scăpa de dependența de zahăr și alimente bogate în carbohidrați.
 - Consumă numai ulei organic, proaspăt obținut prin presare la rece. Nu mai lăsa niciodată grăsimi sau uleiuri toxice să intre în organismul tău.
- Consumă o largă varietate de alimente pe care le poți tolera. În acest fel, te vei convinge că îți asiguri toți factorii nutritivi de care ai nevoie.

- Întotdeauna, planifică-ți mesele pe baza principiilor expansiune/contractie și acid/alcalin. Folosește regula 80/20 pentru a stabili cât de mult poți să mănânci.
- Fă exerciții fizice!
- Trăiește o viață completă: bucură-te de aer liber, încearcă să stai la soare și respiră profund, ca să te relaxezi și să introduci mai mult oxigen în organism.
- Primește cu brațele deschise curățările, știind bine că sunt necesare pentru vindecare. În timpul lor, odihnește-te și purifică-ți colonul până când elementele vătămătoare sfârșesc natural.
 - Prețuiește ocazia de a te vindeca pas-cu-pas, știind bine că succesul tău îi va influența și pe alții să pornească pe aceeași cale.
- Suntem cu toții creatori, iar în calitate de copii ai Dumnezeului Creator, cea mai mare răspundere a noastră este să fim fericiți. Creează-ți o viață emoțională mai luminoasă, ținându-te la distanță de oamenii toxici. Redu stresul stabilind prioritățile și învățând să spui nu. Opune-te gândurilor negative din viața ta. Însăși energia bucuriei duce la vindecare. Îngrijește-te! Meriți să fii fericit/ă!
 - Creează mai multă energie - nu poți să te vindeci fără ea.
 - Corectează-ți digestia - creează-ți ecosistemul interior cu alimente fermentate.
- Înfrânge infecțiile (fungice, virale, bacteriene).
- Curăță-te - pentru a crea mai multă energie ca să te vindeci.

Notă: Descarcă un exemplar din *Ghidul pentru începerea rapidă a Dietei pentru un Organism Ecologic* - Body Ecology's Quick Start Guide - de pe un website-ul www.bodyecology.com.

Capitolul 24

CĂTRE O NOUĂ ȘTIINȚĂ A VINDECĂRII

Acum, după ce ai citit despre *Dieta pentru un Organism Ecologic*, ești pregătit/ă să începi să o folosești. Încearcă să răsfoiești repede cartea din nou, poate subliniind cu o altă culoare lucrurile pe care vrei să ți le amintești. Sperăm că exemplarul pe care îl ții acum în mâini o să aibă colțurile răsfrânte, paginile subliniate și că se va ponosi în urma recitării repetate și folosirii lui - însemnele unei cărți care merită să fie citită.

Înainte să trecem la secțiunea cu rețete, în care vei găsi mai multe ponturi pentru gătit, sugestii de meniuri și o listă de cumpărături, te rugăm să iei în considerare câteva idei despre ființa omenească, despre natură și vindecare.

Vindecarea în Antichitate și în timpurile moderne

Popoarele străvechi au fost în mod intuitiv conștiente de ordinea inerentă, de perfecțiunea naturală a Universului. Natura nu era un dușman care trebuia înfrânt, ci un prieten care asigură hrana și apa pentru satisfacerea nevoilor fizice și frumusețea pentru a satisface nevoile spirituale și emoționale. Când se îmbolnăveau, oamenii știau cum să folosească remediile naturale pentru a se vindeca și aveau încredere că perfecțiunea inerentă a naturii le va fi de ajutor în vindecare.

Însă noi, oamenii moderni, pe măsură ce ne dezvoltăm lumea tehnologică și materială, ne îndepărtăm tot mai mult de încrederea în propria intuiție. Adeseori, considerăm natura o forță pe care trebuie s-o modificăm și s-o înfrângem, chiar și în scopul meritoriu al eliberării oamenilor de suferință și nenorociri. Pornirea noastră de a crea o lume fără boli, sărăcie și moarte timpurie sau nenaturală se îndreaptă adeseori împotriva firii naturale a lucrurilor.

De exemplu, folosim tot mai puține remedii naturale și tot mai multe medicamente preparate de om. Ne-am pierdut credința în capacitatea organismului uman de a se curăța și vindeca singur. Oamenii tineri care își aleg cariere în domeniul profesiilor vindecării și ajutorării omului pornesc adeseori de la intenții sincere de revenire la căile naturale, dar sunt abătuți din drum de cerințele marilor afaceri, iar sistemele supraîncărcate trag de ei.

A sosit vremea să părăsim această direcție. Trebuie să reîncepem să acceptăm căile naturii, să credem și să ne cultivăm eul intuitiv. Atunci ne vom afla într-un echilibru mai bun cu eul nostru rațional, intelectual, iar din acest echilibru se vor naște oportunități incitante de creare a unei lumi așa cum ne-o dorim cu adevărat.

Cum ar trebui să arate o nouă știință a vindecării?

O abordare nouă a vindecării ar presupune să înțelegem că suntem în primul și în primul rând ființe spirituale, nu corpuri similare unor mașini care se strică, se uzează și devin vulnerabile la atacurile unor virusuri și

bacterii ciudate. Ceea ce pare a fi suferință, durere sau adversitate reprezintă de fapt lecții și provocări care ne sunt puse în cale ca să ne ajute să ne dezvoltăm. Iar cu îndrumarea și protecția, care sunt și ele mereu prezente, avem o ocazie și mai mare de a ne dezvolta și a deveni ființe puternice asemănătoare zeilor - făpturi strălucitoare, iubitoare, pozitive, care pot să se transforme în creatorii puternici ai propriilor trupuri și ai propriei lumi.

Adevărata vindecare recunoaște o imensă, nevăzută Forță milostivă, care este unul și același lucru cu Natura. Unii numesc această Forță Dumnezeu, Creatorul sau Izvorul existenței în totalitatea ei. Oamenii care suferă de candidoză, cancer, SIDA și alte afecțiuni grave adeseori constată că starea lor de sănătate se ameliorează sau chiar se rezolvă total atunci când își hrănesc eul spiritual și rămân strâns conectați la această Forță Creatoare.

Conectarea emoțiilor la vindecare

O nouă știință a vindecării trebuie să admită puterea emoțiilor de a crea sănătate sau dezechilibru în organismul fizic. Până nu vom „curăța” și sentimentele toxice, otrăvitoare, de furie, ofensă, dezamăgire și vinovăție, până nu le vom înlocui cu sentimente de recunoștință și bucurie, trupurile noastre fizice nu se vor putea însănătoși. Emoțiile negative suprimă sistemele imunitar, endocrin și digestiv.

Curățarea acestora pas-cu-pas prin terapie necesită uneori timp, așa că poate fi foarte util să ajungi pe mâinile unui terapeut priceput, dar există și o cale mai rapidă. Dacă îți amintești de experiența dureroasă, atunci găsește și „lecția” pe care sufletul tău a fost obligat să o învețe pentru a deveni mai puternic și vei simți cu adevărat recunoștință față de acea lecție; ai pornit pe calea eliberării de ea. Niciodată nu suprima durerea. Dimpotrivă, croiește-ți calea prin intermediul ei, până te părăsește. Dacă îți acorzi libertatea de a o simți cu adevărat profund, va trece brusc. Orice vindecare urmează această ordine. Curățarea trebuie să ajungă la extrem

23

și atunci se va schimba brusc în opusul ei. După un acces serios de plâns sau după o descărcare de furie, ne simțim brusc ușurați/te și liberi/e din nou. Emoțiile negative sunt semne de atenționare sau avertizare... semnale că ne depărtăm de țintă și că nu ne concentrăm asupra vieții bogate, împlinite, pe care am venit s-o creăm pe această lume.

O abordare actualizată a vindecării

Am ajuns să ne bazăm prea mult pe medicamente și tratamente pentru vindecarea oricăror neplăceri pe care le putem avea. Până și susținătorii Mișcării pentru alimentația naturală se bazează prea tare pe suplimente de vitamine și minerale și pe componentele plantelor. Există în jur de 60 de factori nutritivi cunoscuți actualmente ca fiind esențiali în alimentația omului. Cu toate acestea însă, chiar dacă înghițim o megapilulă de vitamine sau minerale constând în cantități generoase de factori nutritivi, tot nu ne putem păstra sănătatea. Și asta pentru că alimentele integrale conțin elemente (esențe spirituale) fundamentale pentru sănătatea

noastră, pe care știința modernă nu le-a identificat încă. Aroganța ne face să credem că putem reproduce relațiile infinit de complexe dintre aceste componente pe care ni le oferă natura.

Până când cercetătorii, medicii și alți experți din domeniul sănătății ne vor oferi soluții mai bune, e posibil să fim obligați, uneori, să folosim antibiotice și alte medicamente. *DIETA PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC ESTE ESENȚIALĂ ÎN ASEMENEA PERIOADE.* Suntem încântați/te de răspunsul pe care l-a primit sistemul nostru de sănătate și vindecare din partea comunității medicale și din partea celor care practică sănătatea holistică. Le suntem recunoscători/oare tuturor specialiștilor care își încurajează pacienții să afle care este calea lor cea mai bună.

Medicina orientală susține că poți să te vindeci hrănindu-te adecvat. În medicina occidentală, proaspătul absolvent al unei facultăți de profil a studiat nutriția doar aproximativ două săptămâni. Îi provocăm pe studenții la medicină să combine supertehnologiile de azi și de mâine cu căile naturale de vindecare folosite în trecut. Tinerii care intră în profesia medicală și-au declarat dorința de a ajuta vindecarea; haideți să-i ferim de descurajare punându-le la dispoziție o adevărată știință a vindecării, mai bine acordată cu legile naturii.

De ce să ne îngrijim organismul mai bine?

De ce am ajuns dependenți de alimente cu gustul bun, dar care ne fac să ne simțim plini și leneși, ne slăbesc, dăunează sistemului imunitar și ne scurtează viața?

Am uitat cine suntem cu adevărat. Am uitat divinitatea adevăratului nostru eu; și am uitat de ce ne aflăm, de fapt, pe această lume. Suntem creați pentru un scop: să facem o lume strălucitoare, fericită, deosebit de evoluată din punct de vedere material, dar guvernată de înțelepciune spirituală. Va fi o lume bogată în muzică, arte și științe, scutită de durerile sărăciei, bolilor și foametei.

Ne îndreptăm către acest paradis făcând greșeli pe drum, dar învățând din ele. Însă dacă vom continua să mâncăm doar de plăcere, ignorând scopurile pentru care am fost creați, mintea și corpul nostru vor slăbi într-o asemenea măsură, încât nu vom mai găsi niciodată fericirea, care este dreptul nostru din naștere. Din momentul când ne descoperim forța și slava interioare, ne vine ușor să ne îndepărtăm de negativism și nemulțumire. Devine simplu să acționăm cu eul nostru pozitiv, altruist și să îngrijim corpul care ne găzduiește minunatul suflet.

Acțiuni pe care le poți întreprinde pentru sprijinirea unui organism ecologic și a unei planete ecologice

- Creează cererea ca și în magazinul din apropiere, unde îți faci cumpărăturile, nu numai la cel de hrană naturistă, să se vândă alimente organice și netratate. Cere produse care nu conțin antibiotice și alți aditivi nocivi.
- Sprijină noua generație de supermarketuri cu alimente naturale. Aceste unități oferă produse sănătoase, organice și pun la dispoziție baruri

consistente de supe și salate, precum și raioane de delicatese. Pe de altă parte, încurajează-i pe comercianți să meargă mai departe, vizitându-l pe managerul raionului de delicatese și cerându-i să renunțe la canola și la uleiurile vegetale rafinate pentru preparare și să folosească în schimb ulei nerafinat din cocos - la care să adauge uleiuri din semințe de in, din măslina, din semințe de dovleac sau chiar de primula și alte uleiuri din semințe, organice, nerafinate, în toate preparatele lor.

- Fă-ți cumpărăturile la magazinele care răspund cerințelor în schimbare ale publicului, care se aprovizionează de la ferme organice locale și încearcă în permanență să-și extindă departamentele de produse organice.
- Frecventează restaurante ale căror meniuri oferă alimente sănătoase, organice, care intră în *Dieta pentru un Organism Ecologic*. În Atlanta, restaurantul Deluxe Grill al companiei R. Thomas & Son devine un loc tot mai cunoscut pentru alimentele recomandate de *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Richard Thomas, fost președinte al corporației Kentucky Fried Chicken, este încântat de reacția la sosurile de salate, legumele murate și alte preparate din meniul său, mai ales la acelea aparținând companiei Body Ecology. Poți cere la restaurantele din apropierea casei tale să includă în ofertă rețete ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* sau cel puțin să pună la dispoziție o gamă mai variată de preparate simple, sănătoase, care folosesc mai multe legume.
- Cere gustări sănătoase la cinematografele locale, inclusiv floricele stropite cu sare de mare bogată în minerale și preparate cu ulei de cocos de calitate superioară.
- Încurajează școlile să pună la dispoziție prânzuri sănătoase la cantinele lor. Participă la modificarea curriculei, astfel încât să se predea mai multe lecții de nutriție, într-un mod mai atractiv. Elevii pot să învețe că alimentele pot fi și distractive, și sănătoase în același timp. Ajută la renașterea „laboratoarelor de economie gospodărească” bazate pe principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic* și învață-i pe elevi să prepare rețetele noastre savuroase.
- Cumpără alimente și produse care ajută la ocrotirea mediului, nu la distrugerea lui. O porție de carne pusă pe masă necesită mult mai mult din energia și resursele atât de scumpe ale lumii, comparativ cu o porție de pește; cerealele și legumele sunt chiar mai recomandate.
- În limite rezonabile, evită medicamentele care suprimă vindecarea și curățarea naturală și prin aceasta slăbesc sistemul imunitar. Bazează-te pe dietă, exerciții fizice și atitudini mentale pozitive pentru păstrarea stării de sănătate. Pune accentul pe prevenire și pe starea de bine.
- Inițiază sau construiește o comunitate de oameni devotați acestui stil de viață, acestor perspective. Ea îți va sprijini obiectivele și îți va promova scopurile.

Notă

23. Bășica atât de obișnuită este un exemplu frecvent al evoluției curățării. Impuritățile sunt ascunse; împinse la suprafață, continuă să se

acumuleze, până când străpung epiderma și se vindecă. Până și impuritățile emoționale (furia, tristețea etc.) urmează această ordine de vindecare.

Partea a VI-a
GRUPA SANGUINĂ

Capitolul 25

TEORIA GRUPELOR SANGUINE DIN PERSPECTIVA DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC

Prima ediție a cărții *Dieta pentru un Organism Ecologic* (1994) și toate edițiile ulterioare au inclus un capitol dedicat teoriei care se referă la identificarea celor mai bune alimente în funcție de grupa sanguină. În anul 1996, când a fost publicată cartea doctorului Peter D'Adamo, intitulată **Eat Right for Your Type**, am început să primim numeroase întrebări referitoare la unele informații din cele două cărți care intrau în conflict. Acum este momentul să lămurim această confuzie și să completăm peisajul cu descoperiri suplimentare din propria noastră experiență.

Dieta pentru un Organism Ecologic crede că grupa sanguină oferă indicii prețioase cu privire la faptul de a te cunoaște mai bine, dar rămâne o teorie în curs de dezvoltare. Merită mult mai multă atenție continuarea cercetărilor. Noi îți punem la dispoziție aici propriile observații, ca recomandări pentru a te interesa în continuare, cunoscându-ți grupa sanguină. Vezi dacă aceste idei se dovedesc a fi adevărate în cazul tău; dacă îți se potrivesc, folosește-le!

Teoria tipului de organism: cum a început totul

Cu mulți ani în urmă, eu (Donna) l-am cunoscut pe dr. James D'Adamo, naturopat canadian cu două cabinete de succes, situate în Canada și New York. Cartea lui *One Man's Food* mi s-a părut că îmi oferea indicii prețioase pentru propriile cercetări vizând explicarea nevoilor noastre diferite și a ratelor diferite de vindecare. Am fost repede fascinată de teoria lui cu privire la modul cum grupa sanguină determină alimentele și chiar stilul de viață cele mai compatibile pentru fiecare. Mi s-a părut logic ca diferitele grupe sanguine să reacționeze diferit la anumite substanțe din alimente. La urma urmelor, sângele este sursa fundamentală de hrănire a organismului. O grupă sanguină poate să aibă nevoie mai mare de un anumit element (de exemplu de anumite grăsimi sau minerale) decât o alta. Ideea „O singură dietă pentru toți” este puțin cam prea simplistă.

Când fiul lui James, Peter D'Adamo, a scris primul lui bestseller, *Eat Right for Your Type - Mănâncă așa cum trebuie pentru grupa ta sanguină*, am fost încântată că o parte și mai amplă din teoria lui D'Adamo era disponibilă din acel moment pentru lume. (De atunci, Peter a scris mai multe cărți pe această temă.)

În vreme ce tatăl și-a creat teoria în urma observării atente a pacienților săi și a notat anumite modele apărute atunci când subiecții consumau alimente diferite, fiul a ales să folosească metode mai științifice. El a testat activitatea lectinelor (proteine ce se găsesc în alimente) și s-a întrebat dacă sunt compatibile cu grupele de sânge individuale. De fapt, a descoperit că un consum de alimente ce conțin lectine nepotrivite pentru grupa ta sanguină poate conduce la creștere în greutate, îmbătrânire timpurie și tulburări imunitare. Eu și Linda datorăm cercetărilor lui Peter mare parte din ceea ce prezentăm în acest capitol.

Peste ani, și eu am adunat informații și am concluzionat că majoritatea descoperirilor celor doi D'Adamo par să fie cât se poate de exacte, mai ales în privința nevoii de exerciții fizice pentru anumite grupe de sânge și în privința cantității de proteine. Dar nici tatăl și nici fiul nu și-au adaptat cercetările și recomandările dietetice pentru persoanele cu candidoză, stări acide, infecții fungice sau orice alte tulburări imunitare grave. De asemenea, nu s-au concentrat deloc asupra edificării unui ecosistem interior sănătos bazat pe dieta grupelor sanguine, ca în cazul *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Este interesant de notat că în Japonia s-au realizat cercetări extinse pe tema corelației cu personalitatea și grupa sanguină și că sunt disponibile câteva cărți pe tema acestor descoperiri. Unele companii japoneze angajează și promovează salariații pe baza grupei sanguine.

O explicație simplificată: cum funcționează Teoria grupelor sanguine

Când un invadator străin, oricare ar fi acesta, intră în fluxul sanguin, sunt creați imediat anticorpi. Dacă invadatorul e un virus, o bacterie, o ciupercă sau un parazit, anticorpii pun practic mâna pe invadatori, îi fac ultralipicioși și „îi lipesc” sau îi aglomerează, astfel încât sunt mai ușor de eliminat. Așa cum spune D'Adamo, se întâmplă „cam la fel cum i-ai lega pe infractori cu cătușe unii de alții; devin mult mai puțin periculoși decât atunci când li se permite să se deplaseze liberi. Anticorpii îi adună pe indezirabili la un loc, pentru identificarea și eliminarea lor mai ușoară”. Acest fenomen de lipire, de aglomerare, este în majoritatea cazurilor bun, dar există și împrejurări în care devine periculos.

Toate alimentele conțin proteine denumite lectine, care au exact această natură lipicioasă, ca de clei. După cum explică atât de bine Peter, când mănânci un aliment care conține lectine incompatibile cu grupa ta sanguină, acestea vizează un organ din corp (rinichi, ficat, creier, stomac etc.) și, în mod eronat, lipesc unele de altele celulele sanguine din regiunea respectivă. Acest fapt conduce la grave probleme de sănătate.

De exemplu, la nivelul stomacului și al intestinelor, incompatibilul „inamic” lectina devine lipicios, motiv pentru care rămâne intact și nu e digerat. Pe urmă interacționează negativ cu mucusul de pe mucoasa tractului digestiv, producând permeabilitate intestinală și inflamații. Dacă lectina „invadatoare” se scurge apoi din intestine și e absorbită în circulația sanguină, se poate localiza în altă parte a organismului, aglomerând în regiunea respectivă celule care ulterior riscă și ele să fie distruse.

Această aglomerare poate provoca multe alte probleme, inclusiv alergiile alimentare și întărirea ficatului (ciroză). Poate să blocheze circulația sângelui la nivelul rinichilor, să conducă la apariția diabetului la vârsta adultă și să cauzeze numeroase alte probleme legate de glicemie. De asemenea, te poate face să îmbătrânești prematur și să câștigi în greutate. În plus, lectinele nepotrivite pentru grupa ta sanguină determină globulele albe să se înmulțească anormal; un număr crescut de globule albe reprezintă un indiciu de boală.

Țesutul nervos este deosebit de sensibil la efectul lectinelor

neadequate grupei sanguine. Consumul alimentelor nepotrivite poate să te facă iritabil/ă și nervos/oasă. Dacă te confrunți cu o problemă mai gravă, care îți afectează nervii (ADD/ADHD, autism, Alzheimer, scleroză multiplă sau Parkinson), eliminarea alimentelor care nu sunt bune pentru grupa ta sanguină trebuie să facă parte din orice protocol ce urmărește însănătoșirea ta.

Puncte de dezacord major între *Dieta pentru un Organism Ecologic* și *Eat Right for Your Type* - Mănâncă așa cum trebuie pentru grupa ta sanguină

Suntem profund recunoscătoare pentru cercetările pe care cei doi doctori D'Adamo le-au realizat și care ne atrag atenția asupra deosebirilor individuale dintre oameni, dar considerăm că *Dieta pentru un Organism Ecologic* merge și mai departe în a te ajuta să te cunoști și să-ți îngrijești corpul. Iată aspectele de divergență:

- **Alimente fermentate.** Dieta grupelor sanguine nu pune accentul pe importanța consumului de legume murate, pe care noi le considerăm esențiale pentru edificarea și menținerea unui ecosistem interior sănătos. Legumele murate sporesc conținutul de factori nutritivi și ajută la digerarea oricărui aliment cu care sunt consumate, indiferent de grupa sanguină. Vindecarea necesită mai multe proteine, așadar, când îți asumi *Dieta pentru un Organism Ecologic* și începi să consumi mai multe proteine, vrei să te asiguri că le și digeri. Legumele murate garantează acest lucru.
- **Proteine și vegetarieni.** Dieta grupelor sanguine recomandă proteinele pentru persoanele cu grupele 0 și B, dar nu face recomandări în privința proteinelor pentru persoanele cu grupele sanguine 0 și B care sunt și vegetariene. Dacă ai grupa sanguină 0 sau B ori ești un vegetarian indiferent de grupa sanguină și vrei să consumi mai multe proteine atunci când începi *Dieta pentru un Organism Ecologic*, ingerarea de legume fermentate, chiar și în condițiile unor surse de proteine de origine neanimală, va mări cantitatea de proteine pe care o vei absorbi.
- **Murături.** Dieta grupelor sanguine recomandă, de asemenea, ca persoanele cu anumite grupe sanguine să evite murăturile clasice, deoarece acestea irită grav mucoasa gastrică. Și chiar așa și este. Nu recomandăm murăturile clasice pentru nicio grupă sanguină; cele mai multe se prepară cu sare și zahăr rafinate. Între murăturile clasice și legumele murate este o diferență ca de la cer la pământ.
 - **Combinarea alimentelor.** Planurile de meniuri ale dietei grupelor sanguine nu exprimă în niciun fel conștientizarea respectării principiului de combinare a alimentelor.
- **Oțetul din cidru de mere.** Peter le spune persoanelor cu toate grupele sanguine să evite oțetul din cidru de mere. Aici suntem în total dezacord. Acest aliment fermentat are o valoare medicinală și alcalinizatoare deosebită.
- **Alimente noi.** Dieta grupelor sanguine nu include unele alimente din *Dieta pentru un Organism Ecologic*, cum ar fi stevia și legumele

marine.

- **Prepararea alimentelor.** Dieta grupelor sanguine nu conține moduri de abordare a unor alimente acceptabile chiar dacă nu sunt în chip deosebit recomandabile pentru grupa ta sanguină. De exemplu, migdalele se află pe lista „neutră” a grupelor sanguine, dar, dacă sunt înmuiate așa cum recomandăm noi, pot fi digerate mai bine și devin o sursă mai valoroasă de proteine vegetale. Și vei citi în continuare că, în timp ce Peter D’Adamo recomandă persoanelor cu grupa sanguină 0 să nu consume componente din familia verzei, *Dieta pentru un Organism Ecologic* îți spune să le murezi și să le savurezi după voia inimii!
- **Stimulatori ai drojdiilor.** Dieta grupelor sanguine acceptă alimente care hrănesc drojdiile, cum ar fi pâinile Ezekiel și Essene*, fructele, ciocolata, melasa, malțul de orz, untul de mere**, gemurile, jeleurile, arahidele, cafeaua, vinul și alte băuturi alcoolice. În cazul dietei grupelor sanguine, toate acestea sunt sugerate pentru o grupă sanguină sau alta, dar *Dieta pentru un Organism Ecologic* consideră că niciuna dintre ele nu ar trebui să facă parte vreodată dintr-un sistem de sănătate sau de vindecare.
- **Laptele și brânza din soia; alte produse din soia.** Potrivit lui Peter, în urma testelor, soia s-a dovedit a fi deosebit de benefică pentru persoanele cu grupele sanguine A și B. La persoanele cu grupa sanguină 0, a avut efect neutru. Însă dieta grupelor sanguine nu discută și subiectul fermentației. Soia nefermentată este extrem de dificil de digerat. Creează aciditate, astfel încât organismul trebuie să recurgă la rezervele sale de minerale pentru alcalinizarea acestei acidități. În acest fel, se pot pierde din organism minerale. Dacă mănânci alimente nefermentate

* Pâinile Ezekiel, Essene și Manna sunt făcute 100 la sută din cereale germinate, spre deosebire de celelalte specialități de pâine aflate în comerț, care conțin și făină obișnuită. Lectinele din multe cereale sunt conținute de învelișul bobului. Învelișul bobului este metabolizat practic de bobul propriu-zis prin germinație, prin asta lectina dispărând, iar alimentul devenind inutilizabil. Pe piață apar continuu specialități de pâine din cereale germinate. Verifică întotdeauna conținutul menționat de fabricant pe eticheta produsului, urmărind dacă apare și făina obișnuită.(n. trad.)

** Untul din mere este un gem de mere extrem de concentrat, obținut prin fierberea îndelungată a merelor în cidru sau apă până când zahărul se caramelizează, conferind preparatului o culoare maroniu închisă. Concentrația de zahăr îi asigură acestuia o durată de raft mult mai lungă decât a gemului obișnuit din mere.(n. trad.)

din soia, echilibrează-le cu cât mai multe minerale la aceeași masă și consideră-le proteine. Al doilea stadiu al *Dietei pentru un Organism Ecologic* permite consumul de produse fermentate din soia: *miso*, *tempeh*, *natto* și *tamari* cu conținut redus de sodiu și fără grâu. Compania Body Ecology nu recomandă produsele din soia pentru persoanele cu grupa sanguină B, care de regulă ne spun că nu le digeră bine.

- **Suplimente.** Peter recomandă diverse vitamine, minerale și plante

aromatice pentru sporirea eficacității alimentelor la fiecare grupă sanguină. Deși este posibil ca suplimentele să fie utile pentru o scurtă perioadă, noi credem că, din momentul în care îți refaci ecosistemul interior, poți să-ți asiguri toate vitaminele și mineralele de care ai nevoie chiar din alimente. Lasă ca alimentele să-ți fie și medicamente.

- **Calciul.** Peter sugerează că persoanele cu grupa sanguină 0 (într-o anumită măsură și cele cu grupa sanguină A) își asigură calciul din suplimente, nu din produsele lactate. Multe persoane însă (inclusiv Peter) cred că, dacă eviți produsele lactate, ajungi la o carență de calciu. Aici suntem într-un absolut dezacord, mai ales dacă te concentrezi pe crearea unui ecosistem interior sănătos. De ce? Pentru că minunata microfloră intestinală are capacitatea de preschimbare a unui mineral în altul printr-un proces numit „transmutație biologică”. Practic, poate să ia siliciu și să-l transforme în calciu. Prin urmare, consumul de alimente bogate în siliciu, cum ar fi ardeiul gras roșu, bamele sau coada calului, îți poate asigura calciul. Ficatul sănătos, eficient, ajută foarte mult microfloră în acest proces magic și, desigur, microflora benefică și drojdia benefică contribuie și ele la menținerea curățeniei și a sănătății ficatului. Alte surse de calciu în cazul *Dietei pentru un Organism Ecologic* sunt legumele cu frunze de culoare verde închis (*kale*, frunzele de napi, varza furajeră), migdalele, legumele marine și kefirul din lichid de cocos tânăr.

• **Produsele lactate, alergiile și intoleranțele alimentare.** Peter face distincția dintre alerggia la un aliment - reacția sistemului imunitar la un anumit produs - și intoleranța sau sensibilitatea alimentară - reacția digestivă la un aliment anume. Produsele lactate sunt un bun exemplu. Mulți oameni cred că au intoleranță la lactoză dar, de fapt, ceea ce le trebuie este o bacterie iubitoare de lapte care să le permită să digere cu ușurință produsele lactate. În cazul *Dietei pentru un Organism Ecologic*, bacteriile iubitoare de lactate (*acidophilus*, *bifidus*, *bulgaricus*, *lactobacillus* și drojdiile) joacă rol de vedete în lumea noastră interioară. Te ajută să digeri laptele și derivatele acestuia. Chiar și așa însă, kefirul este singurul produs lactat din *Dieta pentru un Organism Ecologic*, în timp ce dieta grupelor sanguine permite diverse cantități de produse lactate pentru toate grupele sanguine.

• **Grâul.** Glutenul este lectina care se găsește în grâu și în alte cereale neacceptate de *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Peter D'Adamo notează că grâul irită mucoasa intestinului subțire la persoanele cu grupa sanguină 0, dar cele cu grupa sanguină A îl pot consuma în cantități reduse. În orice caz, noi avertizăm că un consum de gluten în lipsa consumului de alimente fermentate provoacă o inflamație substanțială a intestinelor la toate grupele sanguine. Îți recomandăm să bei *Wholegrain Liquid*, produs al companiei *Grainfield* și să consumi toate celelalte alimente fermentate pentru a sprijini refacerea digestiei cerealelor.

- **Uleiul din cocos.** Cartea lui Peter recomandă: „Verifică întotdeauna etichetele alimentelor, ca să te asiguri că nu consumi ulei de cocos. Acest ulei are un conținut ridicat de grăsimi saturate și aduce prea puține beneficii pentru sănătate”. Convingerea populară este că uleiul

de cocos ar provoca creșterea nivelului de colesterol. Însă cercetările efectuate arată că nu uleiul, ci lipsa de omega-3 de pește (cum ar fi somonul și macroul) și din uleiul din semințe de in provoacă o creștere a nivelului colesterolului peste pragul admis ca sănătos. Pentru mai multe informații pe acest subiect important și greșit înțeles, vezi fabuloasa carte a lui Mary G. Enig, doctor în medicină și expert în biochimia omului și lipide, intitulată *Know Your Fats - Fă cunoștință cu grăsimile* (titlu aproximativ).

- **Alte uleiuri.** Dieta grupelor sanguine nu menționează uleiurile care fac parte din *Dieta pentru un Organism Ecologic*, adică uleiul din semințe de dovleac, primula și limba-mielului. Dieta grupelor sanguine nu face distincție între uleiurile organice, nerafinate (pe care le recomandăm cu cea mai mare căldură) și cele rafinate. Să nu consumi niciodată uleiuri albite, deodorizate sau rafinate.
- **Fructe și legume.** Dieta grupelor sanguine dă liste de fructe și legume pentru fiecare grupă de sânge. Poți să consulți cartea lui Peter ca să vezi ce poți să mănânci. Însă noi considerăm că fructele și legumele pe care le recomandăm în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic* sunt foarte bune pentru toate grupele sanguine, mai ales datorită faptului că ne concentrăm atât de mult pe cele mai sănătoase legume terestre și marine. O notă specială: Peter scrie că persoanele cu grupele sanguine 0 și A sunt singurele care pot să digere roșiile. Roșiile nu intră în stadiul inițial al Dietei pentru un Organism Ecologic, dar, dacă ai grupa de sânge 0 sau A, include-le ulterior și consumă-le crude, în anotimpul care le este specific.

Și-acum te vom conduce într-un tur al tuturor grupelor sanguine, cu mai multe detalii referitoare la alimentele pe care le poți consuma și la cele pe care trebuie să le eviți pentru a te bucura de o stare de sănătate înfloritoare. Îți sugerăm să citești întreaga secțiune, chiar și informațiile care nu se aplică grupei tale sanguine, câtă vreme probabil că trăiești alături de o persoană care are altă grupă. În plus, acestea sunt informații la care le avem la îndemână; credem că vei fi de acord că e o perspectivă fascinantă asupra alimentelor și sănătății.

Grupa sanguină 0

Potrivit lui James, dar și lui Peter D'Adamo, persoanele cu grupa sanguină 0 au un sistem imunitar solid și un fizic bine dezvoltat, iar natura lor fundamentală le face foarte active din punct de vedere fizic. Prin urmare, au posibilități mai bune de înfrângere a candidozei comparativ cu restul grupelor sanguine. Tind să fie persoane singuratice și/sau lideri. Pot fi concentrate, intuitive, încrezătoare în forțele proprii și îndrăznețe.

Circulația sanguină a persoanelor cu grupa de sânge 0 este lentă, astfel încât, pentru a-și ameliora starea de sănătate și pentru a se simți bine, acestea trebuie să facă exerciții fizice susținute. Persoanele cu grupa sanguină 0 pot face exerciții fizice intense aproximativ o oră în fiecare zi și după aceea se simt excelent. Prin contrast, se deprimă și sunt complet nefericite dacă nu fac mișcare.

Ce pot să mănânce persoanele cu grupa sanguină 0

Proteine de origine animală. În fiecare zi. Poți să alegi dintr-o largă varietate de pește de cea mai bună calitate cum ar fi somon, halibut, ton, sardine, pește-spadă, anșoa, *snapper* și păstrăv sau orice fel de ouă. Carnea de vită, miel și bivoliță este de asemenea foarte benefică. Când sunt sănătoase, persoanele cu grupa de sânge 0 tind să aibă suficient acid clorhidric gastric pentru digerarea acestor alimente de origine animală. Nicio proteină de proveniență animală nu este bună dacă nu e bine digerată. Persoanele cu grupa sanguină zero constată adeseori că o carne preparată superficial din punct de vedere termic și peștele crud, gen sushi, sunt mai ușor de digerat. Întâmplător, Peter a constatat că persoanele cu grupa sanguină 0 care au o descendență africană digeră mai bine vânatul și specialitățile mai fără grăsime, comparativ cu carnea de pui sau de miel. Suntem de acord. Noi am descoperit că afro-americanii nu digeră bine grăsimile animale saturate, dar le digeră bine pe cele din plante, cum ar fi uleiul de cocos și de palmier.

Limitează porția de aliment de origine animală la 20 la sută din conținutul farfuriei. Amintește-ți că masa principală cu proteine trebuie să aibă loc între orele 11.00 și 14.00. Consumă cât mai multe legume fără amidon alături de proteine și mănâncă neapărat legume murate la aceste mese, ca să poți digera bine totul.

Cereale. Dieta grupelor sanguine spune că persoanele cu grupa 0 trebuie să evite grâul, porumbul și ovăzul. Noi am discutat deja de ce trebuie să evite grâul toată lumea. Dacă citești etichetele produselor alimentare, știi că grâul și porumbul apar în numeroase produse procesate, deci și acest fapt susține concepția *Dietei pentru un Organism Ecologic* potrivit căreia alimentele proaspete preparate în casă sunt întotdeauna cele mai sănătoase pentru tine. Porumbul cunoscut sub numele de flint e folosit la alimente cum ar fi cipsurile și tortilla de mălai sau la floricele.

De obicei, porumbul albastru este mai bine tolerat dar, dacă ai încercat să-l introduci în alimentația cotidiană și nu te simți bine, te rugăm să renunți la el. Pe de altă parte, am constatat că porumbul galben proaspăt, care crește din abundență vara și e foarte asemănător unei legume, nu ridică probleme pentru persoanele cu grupa sanguină 0, indiferent dacă acestea suferă de candidoză sau nu. Ovăzul nu intră în *Dieta pentru un Organism Ecologic*, dar cele patru cereale ale Dietei (mei, *amaranth*, *quinoa* și hrișcă) sunt foarte bune pentru grupa 0.

Grăsimi și uleiuri. Peter D'Adamo notează că persoanele cu grupa sanguină 0 par să aibă nevoie de aceste grăsimi sănătoase mai mult decât celelalte grupe. Noi am constatat că respectivelor persoane le merge foarte bine cu unt brut, ulei de cocos, ulei din ficat de cod, ulei din semințe de in, ulei din semințe de dovleac și ulei de măsline extravirgin. Poți să-ți prepari un sos de salată colosal folosind toate aceste uleiuri... da, chiar și ulei din ficat de cod cu aromă de lămâie, combinându-le cu oțet din cidru de mere, Herbamare, sare de mare Celtic și plante aromatice sau amestecuri de aseasonare (de exemplu praf de usturoi și boia iute).

Miso. Când ești pregătit/ă să introduci alte alimente în dietă, treci prin blender *miso* nepasteurizat (Miso Master cu sare de mare Celtic) și amestecă-l cu legumele murate sau în sosurile de salate pentru completarea proteinelor, mineralelor și pentru gustul delicios.

Fructe. Cele patru fructe ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* - lămâile, lămâile verzi, merișorul și coacăzele negre - sunt foarte bune pentru persoanele cu grupa sanguină 0. Ulterior, când ecosistemul tău interior va fi bine consolidat, un efect deosebit de medicinal îl vor avea smochinele și prunele proaspete.

Persoanele cu grupa sanguină 0, tiroida și legumele murate

Ambii doctori D'Adamo notează că persoanele cu grupa sanguină 0 au tiroida leneșă. Noi am constatat că faptul este adevărat pentru majoritatea oamenilor în zilele noastre, indiferent de grupa sanguină, deoarece nu-și hrănesc organismul în mod adecvat. Tiroida are nevoie de minerale și de acizi grași cu catenă medie, cum ar fi uleiul din cocos. De aceea, noi îți recomandăm să gătești cu ulei din cocos nerafinat sau chiar să iei puțin ulei din cocos zilnic ca supliment. Alimentele bogate în minerale, cum ar fi legumele marine (*dulse, kelp*) și legumele cu frunze verzi ajută de asemenea tiroida să funcționeze bine. *Dieta pentru un Organism Ecologic* este atât de eficientă, încât, dacă o vei respecta conștient și vei lua și medicamentele pentru tiroidă, vei sesiza că, în timp, nu vei mai avea nevoie de aceste medicamente.

Peter menționează și faptul că persoanele cu grupa sanguină 0 ar trebui să nu consume legume din familia *brassica*: varză, varză de Bruxelles, conopidă și frunze de muștar, deoarece îngreunează tiroida. Pe de altă parte însă, acest fapt nu mai este valabil dacă legumele respective sunt murate. De fapt, aceste produse sunt deosebit de valoroase pentru grupa 0, deoarece alimentele fermentate sunt bogate în vitamina K. Această vitamină e implicată în procesul de coagulare a sângelui. Persoanelor cu grupa sanguină 0 le lipsesc factorii de coagulare, așa că aceste alimente sunt realmente de ajutor. *Kale*, varza furajeră, salata verde, broccoli și spanacul au de asemenea un conținut ridicat de vitamina K. Poți să folosești oricare dintre produsele enumerate sau pe toate, combinate cu varză, pentru murat. Noi facem lucrul acesta în permanență și am creat niște rețete extraordinare de legume murate. Legumele fermentate asigură și vitamina B₁₂, importantă pentru oricine, dar mai ales pentru persoanele cu grupa 0 care optează să fie vegetariene.

Vegetarienii cu grupa sanguină 0

Dacă ești vegetarian și ai grupa sanguină 0, trebuie să fii deosebit de atent/ă să consumi mai multe proteine atunci când începi să te însănătoșești. Încearcă să înmoi nucile și semințele și apoi să le pasezi, obținând un pateu, cu alte legume crude, pentru a le face mai ușor digerabile. Savurează gălbenușurile de ou, fierte moi sau făcute ochiuri

moi în ulei de cocos și mănâncă-le cu legume cu frunze verzi. (Albușurile fierte nu sunt recomandate deoarece sunt prea greu de digerat; noi pur și simplu le aruncăm.) Bea Vitality SuperGreen de câteva ori pe zi.

Iată încă o sursă excelentă de proteine: „carnea” sau pulpa de cocos tânăr, crudă sau, și mai bine, fermentată cu catalizatorul de la Body Ecology, Kefir Starter. Poți să cumperi cocos tânăr din piețele asiatice, din magazinele cu hrană naturistă și din piețele de producători din numeroase orașe. Deși Peter D’Adamo nu recomandă cocosul pentru persoanele cu grupa sanguină 0, după părerea noastră cel tânăr este foarte bun. Persoanele care țin *Dieta pentru un Organism Ecologic* par să prospere cu lichid și pulpă de cocos tânăr fermentate. (Vezi Capitolul 14)

La început, evită fasolea *kidney* și linte. Fasolea fiartă nu este acceptată în stadiul inițial al *Dietei pentru un Organism Ecologic*. După ce ți se stabilizează digestia și le introduci, consideră-le proteine și combină-le cu legume fără amidon. Fasolea este ușor de digerat și mai hrănitoare când e germinată. Prin urmare, pune la înmuiat aceste legume și aruncă-le în salată sau fă-le piure pasându-le în blender, împreună cu o diversitate de legume crude. Poți de asemenea să le înmoi și să le lași la germinat, iar apoi să le pui într-o supă din legumele fără amidon preferate.

Kefirul pentru persoanele cu grupa sanguină 0

Contrar sfatului lui Peter D’Adamo de a evita produsele lactate, noi am constatat că persoanele cu grupa sanguină 0 digeră foarte bine kefirul. Cu excepția sugarilor, nimeni nu are de câștigat de pe urma produselor lactate nefermentate, iar kefirul este singurul asemenea produs pe care îl recomandăm, începe să bei kefir abia mai târziu, după ce mucoasa intestinală s-a vindecat și simptomele pe care le aveai se estompează sau dispar. Această atitudine te asigură că proteina din lapte (caseina) nu va ajunge în circulația sanguină și nu va genera reacții alergice. De asemenea, deoarece e posibil ca în continuare să nu ai un ecosistem complet sănătos, introdu bacteriile prietenoase din kefir încet, lăsându-le să își formeze colonii și să digere mai mult kefir. Este un proces lent, minuțios. De fapt, când începi să faci kefir, prepară-l din lichidul de cocos tânăr, care este foarte ușor de digerat (vezi Capitolul 14). Pe urmă, vei putea face tranziția cu ușurință la digerarea kefirului din lapte.

Kefirul asigură o serie de beneficii reale persoanelor cu grupa sanguină 0. Peter recomandă cât mai multă vitamina K din alimente pentru consolidarea activității de coagulare a sângelui, iar kefirul satisface această nevoie, în cadrul Dietei, mai poți să obții vitamina K din legume cu frunze verzi și din gălbenușuri de ou. Peter recomandă să iei suplimente de calciu și vitamina B. Din nou, kefirul se va dovedi o bună sursă și de asemenea elemente chimice. Peter a avut succes în tratarea depresiei, hiperactivității și deficitului de atenție la multe persoane cu grupa sanguină 0 folosind doze crescute de vitamine ale complexului B (în special vitamina B₁₂) și de acid folic. Și noi avem mărturii minunate că kefirul este calmant și tratează depresia și ADHD. (Kefirul din lapte de vacă este bogat în acid folic, dar laptele de capră nu conține așa ceva.)

Grupa sanguină A

Persoanele cu grupa sanguină A tind prin firea lor să fie foarte cooperante. De asemenea, tind să fie inteligente, sensibile, pasionate și foarte deștepte, dar își ascund anxietatea pentru a se înțelege cu cei din jur. Își rețin emoțiile până explodează. Multe persoane cu grupa A sunt încordate, nerăbdătoare și au dificultăți cu somnul. Deși sunt capabile să conducă, nu aleg asta pentru că ar fi prea stresant pentru organismul lor foarte încordat.

Persoanele cu grupa sanguină A înfloresc cu exerciții fizice care le calmează energia nervoasă, cum ar fi yoga, tai-chi, golf, mersul pe jos și săriturile ușoare pe minitrambulină. Pastelurile delicate și culorile neutre din garderoba, din casa și biroul lor completează stilul de viață al persoanei cu grupa A. De asemenea, băile calde și dușurile o calmează; o baie cu aburi, una fierbinte sau o sauna pot fi prea epuizante.

Ce pot să mănânce persoanele cu grupa sanguină A

În general, persoanele cu grupa sanguină A au o cantitate inadecvată de acid gastric chiar de la naștere și nu digeră prea bine proteinele sau grăsimile de origine animală. De aceea, presupun cei doi medici D'Adamo, grupa A ar trebui să evite proteinele de origine animală și să aibă o dietă predominant vegetariană. Ei sugerează o dietă cu multe fructe și legume alcaline pentru prevenirea unei creșteri a acidității organismului. Pe de altă parte însă, multe persoane cu grupa A ne spun că, atunci când încep Dieta, se simt mai puternice dacă mănâncă și ceva proteine de origine animală, mai ales pește de apă rece, cum ar fi somnul, tonul, sardinele și macroul, dar și gălbenușurile fierte moi. Dacă ai grupa sanguină A, îți sugerăm cu toată căldura să incluzi la mesele cu proteine cât mai multe legume murate și să iei enzime digestive. (În Capitolul 12, vezi *Notă specială pentru vegetarieni*.) Amintește-ți principiile 80/20 ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* și păstrează aportul de proteine la un nivel minim, concentrându-te în schimb pe legume terestre și marine.

Surse vegetariene de proteine pentru persoanele cu grupa sanguină A

Organismul omului, mai ales când se vindecă, are nevoie de cât mai multe proteine de cea mai bună calitate. Însă chiar și cele mai valoroase proteine tot produc toxine la nivel intestinal dacă nu sunt digerate bine. În cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*, vei găsi numeroase surse proteice vegetariene care se digeră bine. Algele din produse cum ar fi Vitality SuperGreen al companiei Body Ecology sunt surse excelente de proteine de altă origine decât cea animală. Chiar și cerealele din cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic* au un conținut ridicat de proteine. Semințele și nucile înmuiate sunt alte surse bune, dar și ele sunt adeseori dificil de digerat, mai ales când aciditatea stomacului este redusă (la enzime cu acid clorhidric HCl și pepsină, cum ar fi produsul ASSIST Dairy & Protein al companiei Body Ecology). Ulterior, când îți se consolidează

digestia, vei dori să introduci fasolea și legumele preparate corespunzător și chiar alimentele din soia. Trebuie doar să te asiguri că soia este fermentată, așa cum am discutat anterior.

Nuci și semințe. Peter D'Adamo a descoperit că arahidele sunt deosebit de benefice pentru persoanele cu grupa sanguină A. Noi suntem într-un total dezacord cu el și știm că nu sunt recomandate pentru nicio persoană care suferă de candidoză. Adeseori, pe ele cresc mucegaiuri. De asemenea, untul de arahide și untul din alte nuci și semințe este adeseori prea uleios și dificil de digerat dacă ai tractul digestiv slăbit. Semințele de dovleac, pe de altă parte, sunt excelente pentru persoanele cu grupa sanguină A; migdalele, semințele de floarea-soarelui și mai târziu nucile sunt de asemenea excelente pentru includerea lor în pateuri. Amintește-ți să înmoi nucile și semințele timp de minimum opt ore înainte să le consumi.

Nucile și semințele sunt alimente extrem de concentrate. Consumă-le în cantități mici și echilibrează-le cu legume, mai ales cu legume cu frunze de culoare verde închisă, cum ar fi kale și varza furajeră. Modul nostru preferat de preparare a nucilor pentru ușurarea digestiei: le pasăm și le transformăm într-un piure cu legume crude (usturoi, morcovi, țelină, dovlecei, kale, bame, ardei gras roșu). Pe urmă asezonăm amestecul cu un vârf de cuțit de sare de mare Celtic. Poți chiar să faci „rulouri”, înfășurând pateul în frunze moi de varză furajeră sau de salată verde. Le poți lua la birou sau la școală și ai o gustare de cea mai bună calitate!

Grăsimi și uleiuri. Peter spune că persoanele cu grupa sanguină A au nevoie de foarte puține grăsimi ca să funcționeze bine. Suntem de acord, dar punem accentul pe faptul că sunt esențiale grăsimile de cea mai bună calitate, brute.

Kefirul pentru persoanele cu grupa sanguină A

Potrivit lui Peter, persoanele cu grupa A trebuie să fie deosebit de atente la produsele lactate. Iar de ce: sângele de grupa A creează anticorpi pentru zahărul primar din lapte, D-galactosamina. Anticorpul respinge produsele lactate integrale. Am mai observat și faptul că persoanele cu grupa A se descurcă foarte prost cu grăsimile saturate din produsele lactate și din alimentele de origine animală. Prin urmare, aceste persoane trebuie să consume kefir cu conținut redus de grăsimi sau degresat și să-l bea în cantități mici. Din fericire, odată fermentat, cea mai mare parte din D-galactosamină e consumată de microfloră. Este posibil ca laptele de capră să nu fie bun pentru grupa A, din cauză că grăsimile sunt inerente acestuia și nu pot fi extrase - nu poți să faci lapte de capră cu conținut redus de grăsimi.

Peter sugerează să bei cantități mici de produse lactate fermentate lichide. Noi sugerăm ca persoanele cu grupa A să încerce o jumătate de cană de kefir în fiecare dimineață (introdus în cantități foarte mici, abia după ce mucoasa intestinală nu mai este permeabilă). Unele persoane cu această grupă pot dori să bea kefir doar de câteva ori pe săptămână.

Kefirul poate fi preparat și din lapte de soia, dar noi nu l-am recomanda. Multe produse de genul lapte de soia din comerț conțin uleiuri

rafinate și diverse zaharuri (Westbrae produce o versiune fără grăsimi și fără zahăr). Pune un vârf de cuțit de pulbere de acidophilus în laptele de soia odată cu catalizatorul de fermentație Kefir Starter de la Body Ecology. În acest fel nu numai că incluzi bacterii valoroase în catalizator, ci și îmbunătățești gustul kefirului final din soia. Evită kefirul și iaurtul din soia care sunt îndulcite cu zahăr. Zahărul într-un produs din fasole creează gaze foarte inconfortabile și balonează. Microfloră din kefir este formată din ființe care „iubesc foarte mult lactatele”, așa că eu (Donna) consider că e posibil să nu le meargă chiar atât de bine în laptele de soia. Mă îndoiesc că aceste bacterii fragile fermentează într-adevăr așa cum trebuie în soia și sper că cercetările viitoare vor da răspunsuri. Este posibil ca persoanelor cu grupa A să le meargă mai bine dacă beau cantități mici de kefir din lapte de capră sau oaie - sau, și mai bine, dacă beau kefir din lichid de cocos tânăr. Aici intervine Principiul unicității. Află ce anume merge în cazul tău.

Laptele brut. Dacă trăiești în California sau ai acces la lapte brut, vei constata că este mult mai ușor de digerat. Când pui în laptele brut catalizatorul Kefir Starter bogat în microbi, bacteriile și drojdiile din lapte se trezesc și încep imediat să distrugă bacteriile patogene. Pe urmă încep să consume lactoza (zahărul din lapte) și să fermenteze laptele, predigerând proteina și grăsimea și măbind valoarea nutritivă a laptelui transformat în kefir. Dacă vrem să ne cerem dreptul natural la o sănătate ideală pentru noi și copiii noștri, trebuie să ridicăm vocea și să solicităm acces la produse lactate din lapte brut. (Vizitează website-ul www.realmilk.com.)

Persoanele cu grupa sanguină B

Cuvântul „echilibrate” le descrie perfect pe persoanele cu această grupă de sânge. Ele sunt creative și sensibile asemenea celor cu grupa A, dar și îndrăznețe precum cele cu grupa O. Sunt empaticе, înțeleg cu ușurință punctele de vedere ale altora, dar adeseori se arată ezitante când vine vorba de provocare sau confruntare. Persoanele cu grupa B sunt cameleonice și flexibile; sunt bune ca prietene.

Deși au un sistem imunitar solid și o șansă mai bună să reziste la îmbolnăvirile cu care se confruntă majoritatea occidentalilor în zilele noastre (cum ar fi cancerul și afecțiunile cardiace), persoanele cu grupa B sunt mai expuse la afecțiunile cu evoluție lentă, virale și neurologice, cum ar fi lupus, scleroză multiplă și oboseală cronică. De asemenea, au o tendință către hipoglicemie și probleme cu nivelul sanguin al zahărului, mai ales când consumă alimente care nu le cad bine.

Peter D’Adamo avertizează că și copiii cu grupa B pot să aibă reacții neurologice extreme la vaccinuri. Dacă intenționezi să-ți vaccinezi copilul care are grupa B, asigură-te mai înainte că este perfect sănătos.

Ce pot să mănânce persoanele cu grupa sanguină B

Proteine de origine animală. Persoanele cu grupa sanguină B trebuie să evite carnea de porc și pui. Aceste alimente formează o lectină

periculoasă, care atacă circulația sanguină. Pe de altă parte, dacă îți place la nebunie carnea de pasăre, alege-o pe cea de fazan sau curcan. Poți să mănânci de câteva ori pe săptămână carne de miel crescut în libertate. Vânatul sălbatic și oaia, căprioara și iepurele sunt de asemenea foarte bune pentru grupa B, dar adeseori sunt greu de găsit în zilele noastre. Ocazional, în dieta persoanei cu grupa sanguină B își poate găsi locul și carnea de vită. Nu-ți recomandăm să mănânci ficat decât dacă provine de la un animal crescut în libertate. Ficatul stochează o mulțime de otrăvuri. Opțiunea primară de proteină de origine animală a *Dietei pentru un Organism Ecologic* este cea de proveniență marină. Așadar, concentrează-te asupra minunatei varietăți de fructe de mare disponibile pentru persoanele cu grupa B. Somonul, tonul, halibutul, codul și sardinele asigură acizi grași importanți. Peștele alb este de asemenea excelent, dar evită crustaceele cum ar fi racul, homarul, crevetele și scoicile.

Cereale. Persoanele cu grupa sanguină B nu au la fel de multe opțiuni în privința cerealelor precum celelalte grupe sanguine. În primul stadiu al *Dietei pentru un Organism Ecologic*, trebuie să rămâi la numai două cereale: mei și quinoa. Dacă le fierbi împreună (o jumătate de cană din fiecare în trei căni de apă), o să ai sentimentul că ai creat o cereală absolut nouă. Celelalte două cereale ale Dietei - hrișcă și amarant - nu le sunt recomandate persoanelor cu grupa sanguină B. A se evita porumbul, grâul și orzul.

Acum, în ciuda a ceea ce tocmai am scris, reține că, atunci când este germinată, orice cereală e bine tolerată. De exemplu, Peter include specialitățile de pâine din cereale germinate, precum Essene și Ezekiel, în categoria cea mai benefică. În mod evident, este încă un exemplu al faptului că prepararea alimentelor e foarte importantă. Doar prin germinare, alimentul devine din nociv deosebit de benefic. Cu toate acestea, pâinea din cereale germinate este extrem de dulce și în mod cert nu intră în *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Te rugăm să o eviți!

Cum rămâne cu celelalte cereale populare, cum ar fi orezul, ovăzul și grâul *spelta*? Când ai digestia mai robustă, la început poți să încerci să introduci în dietă orezul. Pe urmă, după circa o lună, încearcă ovăzul și *spelta*, dacă îți plac. Amintește-ți să le înmoi înainte să le prepari. Este posibil, de asemenea, ca ele să fie puse la germinat și să fie mâncate crude.

Uleiuri, grăsimi și semințe. După cum prea bine știi deja, *Dieta pentru un Organism Ecologic* încurajează foarte tare consumul de uleiuri organice nerafinate. Dieta grupelor sanguine îți recomandă uleiuri care sunt sigure pentru consum și te ferește de cele pe care trebuie să le eviți. Dar nu face o distincție între uleiurile albite, dezodorizate și rafinate și cele brute, proaspăt presate și încă pline de factori nutritivi valoroși. Uleiurile de calitate slabă ar da cu siguranță reacții proaste în organismul oricui. Uleiurile organice, nerafinate au efecte complet diferite, deoarece sunt ușor metabolizate de ficat. Singurele uleiuri recomandate de Peter pentru persoanele cu grupa sanguină B sunt uleiul de măsline și cel din semințe de in pentru salate și untul limpezit pentru gătit. Noi considerăm că persoanele cu grupa B suportă foarte bine toate uleiurile recomandate de *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Deși Peter nu evaluează

uleiul din semințe de dovleac, acesta se află pe lista lui la capitolul *De evitat*. Prin urmare, persoanele cu grupa B pot alege să evite uleiul din semințe de dovleac deși, repetăm, când uleiul este organic și nerafinat, considerăm că persoanele cu grupa B îl pot suporta bine. Uleiurile canola, din porumb, semințe de bumbac, arahide, șofrănaș, susan și floarea-soarelui apar toate pe lista lui D'Adamo cu precizarea *De evitat*.

Amintește-ți: migdalele, semințele de floarea-soarelui și cele de dovleac sunt acceptate în stadiul inițial al *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Peter consideră că migdalele sunt bune pentru grupa B, dar semințele de floarea-soarelui se află pe lista *De evitat*.

Deși uleiul extravirgin din măsline are proprietăți cardioprotectoare, el nu ne poate oferi alți acizi grași importanți, cum ar fi acidul gamalinoleic, omega-3, omega-6 și omega-9. De unde își obțin persoanele cu grupa de sânge B acizii grași omega-3 realmente foarte importanți, mai ales că trebuie să-și limiteze aportul de nuci și semințe? Pot să aleagă din selecția de pești pe care am menționat-o mai înainte, pentru că acești pești asigură uleiurile nutritive omega-3. Mănâncă somon de câteva ori pe săptămână și include uleiul din semințe de in în sosul pentru salate.

Nuci de cocos. Dieta grupelor sanguine pune nucile de cocos pe lista *De evitat*, dar constatăm că persoanele cu grupa B suportă foarte bine pulpa de cocos tânăr. Noi scoatem cu lingura pulpa moale ca o budincă, o pasăm cu apă și apoi adăugăm catalizatorul pentru fermentație al *Dietei pentru un Organism Ecologic*. După ce stă la temperatura camerei timp de 24 de ore, devine un aliment cremos, delicios, care poate fi consumat ca atare sau amestecat cu arome. În afara faptului că e o minunată sursă de proteine vegetariene, cocosul tânăr conține și doi acizi grași foarte speciali: lauric și caprilic. Aceste proteine/grăsimi sunt deosebit de valoroase pentru persoanele care suferă de tulburări imunitare. Din momentul în care ajung în circulația sanguină, ele ne protejează de virusuri, ciuperci și bacterii. Uleiul din cocos este, de asemenea, o extraordinară sursă de acizi grași, în număr de doi, acesta fiind un alt motiv pentru care ne place să gătim cu el.

Fructe. Persoanele cu grupa sanguină B se pot delecta cu o varietate de fructe în dieta grupelor sanguine. Cele patru fructe ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* (lămâile, lămâile verzi, merișorul și coacăzele negre) pot fi mâncate imediat. După ce ai trecut în stadiul al doilea, începe să consumi fructe acide (grefuri, ananas, kiwi și căpșune).

Persoanele cu grupa sanguină B pot fi vegetariene?

Absolut! De fapt, grupa B se va simți cel mai bine cu multe mese vegetariene pe săptămână. Persoanele cu grupa sanguină B au însă un necesar destul de mare de proteine, așa că le pot obține din surse vegetariene cum ar fi kefirul, ouăle și algele (Vitality SuperGreen). Deși grupa B ar trebui să evite carnea de pui, ouăle sunt în regulă.

Persoanele cu grupa B se descurcă cel mai bine dintre toate atunci când vine vorba de produse lactate. Cu toate acestea, lactatele ar trebui consumate cu moderație. Calitatea este importantă. Mănâncă produse lactate organice, fermentate pentru reducerea zahărului din lapte - asta

însemnând, în mod evident, kefir! În stadiul al doilea al *Dietei pentru un Organism Ecologic*, e posibil să vrei să introduci în salate brânza din lapte brut.

Din momentul în care tractul digestiv devine mai robust, este în regulă să adaugi fasolea în planul de meniuri. Amintește-ți să o consideri proteină de origine animală și să o combini cu legume fără amidon, cu legume marine și/ sau legume murate. Fasolea cea mai bună pentru persoanele cu grupa sanguină B este cea din varietățile *kidney*, *lima* și *navy*. Evită *lintea*, *garbanzo*, *pinto*, *adzukis* și *ochi-negri*. În cursul anilor, am primit multe comentarii din partea unor persoane cu grupa sanguină B, care ne spuneau că nu digeră fasolea soia și nici produsele din soia. Soia pare să le deranjeze aparatul digestiv în esență robust. Cercetările lui Peter, pe de altă parte, au arătat că alimentele din soia sunt „neutre” pentru grupa B. Dacă vrei să consumi soia în stadiul al doilea al Dietei, mănâncă numai varietăți fermentate.

Grupele de sânge în Japonia

Este interesant de notat că grupele de sânge A și B sunt cele mai obișnuite în Japonia, unde fasolea soia și *adzuki* ori tăiteii din hrișcă (*soba*) sunt reperele dietei. În mod evident, japonezii cu grupa sanguină A prosperă cel mai mult de pe urma unor asemenea alimente, pe când japonezii cu grupa B nu sunt la fel de norocoși. Persoanele cu grupa A se simt bine consumând alimente pe bază de soia, cum ar fi *miso*, *tamari*, *natto* și *tofu* și le merge destul de bine cu fasole *adzuki* și tăiteii din hrișcă. Produsele lactate fermentate, care sunt atât de bune pentru grupa B, au devenit populare în Japonia abia recent. Chiar dacă nu te-aștepți să locuiești vreodată în această țară, informația poate să îți fie de folos dacă mănânci în restaurante japoneze.

Persoanele cu grupa sanguină AB

Dacă nu ai o prietenă cu grupa sanguină AB, găsește-o! Cele ca ea sunt persoane teribil de încântătoare și, prin urmare, cât se poate de populare. Ca să-l citez pe Peter D’Adamo, persoanele cu grupa AB au „o natură plină de spirit, pe undeva ușoară, care îmbrățișează toate aspectele vieții fără a fi exagerat de conștiente în privința consecințelor”. Nu se dau peste cap pentru lucrurile mărunte. Din nefericire pentru majoritatea noastră, prietenii AB nu sunt ușor de găsit. Doar între 2 și 5 la sută din populație are această grupă sanguină.

Persoanele cu grupa AB reacționează la stres la fel ca și cele cu grupa A: prost. Prin urmare, pot să urmeze recomandările pentru grupa A, pentru exerciții ușoare, de calmare. Este important ca persoanele cu grupa AB să își mențină nivelul de stres foarte redus, pentru că altfel sistemul lor imunitar va deveni prea fragil ca să lupte împotriva infecțiilor. Cum spune Peter, „sistemul tău imunitar aproape că este cel mai bun prieten al oricărui virus sau boală de pe planetă”. Ține porțile ferecate, păstrând un nivel redus al stresului. Stresul, potrivit lui Peter, poate duce la afecțiuni cardiace și cancer. Persoanele cu grupa AB tind să fie mai puternice și mai

active decât cele cu grupa A.

Ce pot să mănânce persoanele cu grupa sanguină AB?

Necesitățile alimentare ale acestor persoane au puncte comune și cu grupa A, și cu grupa B, astfel încât respectivele persoane sunt ceva mai complexe. Dacă ai grupa AB, studiază ambele liste de alimente cu atenție și oprește-te la ce anume merge pentru tine. Persoanele cu grupa AB au puțin acid gastric (ca și A) și prezintă tendința de hipoglicemie, o scădere a nivelului de zahăr în sânge (ca și B).

Proteine de origine animală. Proteinele de origine animală constituie o categorie riscantă pentru persoanele cu grupa sanguină AB. Acestea din urmă sunt programate genetic pentru ele, dar, asemenea celor din grupa A, nu au acidul gastric necesar digerării lor. *Dieta pentru un Organism Ecologic* rezolvă această problemă în mod fericit pentru grupa AB, deoarece aceste persoane pot consuma preparate cu proteine asociindu-le legume murate. Un adjuvant excelent pentru digestie este un pahar cu kefir din lichid de cocos tânăr, sorbit puțin câte puțin. De asemenea, persoanele cu grupa sanguină AB pot să ia enzime digestive.

Deși aceste persoane pot lua numeroase mese vegetariene pe săptămână, cel mai bine se simt cu puțină proteină de origine animală. Ciudat, subiecții cu grupa sanguină AB sunt mai asemănători cu cei cu grupa B în această privință, în sensul că proteinele de animale mai puțin domestice, ca mielul, oaia, iepurele și curcanul, sunt cele mai bune pentru ele. Asemănător grupei sanguine A, persoanele cu grupa sanguină AB nu digeră bine carnea de porc și de vită. Dar, în vreme ce grupa A poate să consume carne de pui, grupa AB se aseamnă mai curând cu grupa B: nu poate să ingereze aceste specialități de carne. Curcanul și fazanul sunt singurele păsări pe care le pot consuma persoanele cu grupa AB. Alte păsări, cum ar fi găina de Cornwall, rața, gâsca, potârnichea și prepelița, sunt pe lista *De evitat* a persoanelor cu grupa sanguină AB. În dieta grupelor sanguine, subiecților cu grupa A li se spune să evite mielul, dar persoanele cu grupa AB se aseamnă cu cele cu grupa B în această privință, așa încât pentru ele carnea de miel e o proteină cât se poate de benefică.

Persoanele cu grupa sanguină AB suportă foarte bine numeroase tipuri de fructe de mare, inclusiv pește cum ar fi somon, ton, pește-spadă, sardine, calmar, cod, *snapper* roșu și păstrăv. Au probleme cu lectina din calcan, plătică, halibut, anșoa, crap de mare, crab, homar, crevete și caracatiță. Somonul afumat trebuie evitat.

Ouăle sunt un aliment excelent pentru persoanele cu grupa sanguină AB. Deși se crede că ouăle provoacă o creștere a colesterolului, iar Peter a constatat că persoanele cu grupa sanguină AB pot avea și o predispoziție spre afecțiuni cardiace, gălbenușul este foarte bogat în lecitină. Ouăle, asemenea uleiului din cocos, au fost pe nedrept puse negrite de nutriționiști bine intenționați. Contrar afirmațiilor pe care e posibil să le fi auzit, gălbenușul de ou este mai sănătos decât albușul. Omleta din albuș servită de numeroase restaurante „sănătoase pentru inimă” este foarte greu de digerat. Amintește-ți că alimentele nedigerate devin toxine.

Cereale. Meiul este extrem de benefic pentru persoanele cu grupa sanguină AB, dar poți să te delectezi și cu preparate din cereale realizate cu *amaranth*. Rețeta noastră de tocană tex-mex de porumb cu mei și *amaranth* poate să devină un fel special la tine acasă. Evită hrișca, *kasha* și tăiței *soba*, ca și cipsurile albastre făcute din mălai de porumb *flint* sau de porumb galben obișnuit. Mai târziu, în stadiul al doilea al Dietei, poți să adaugi orez, ovăz, grâu spelta și secară.

Nuci și semințe. Peter susține consumul unor cantități reduse de nuci și semințe pentru persoanele cu grupa sanguină AB - mai ales nuci și migdale. Persoanele cu această grupă sanguină trebuie să evite semințele de floarea-soarelui și dovleac dacă nu sunt înmuiate, așa cum le recomandăm noi în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Grăsimi și uleiuri. Fără nicio îndoială, persoanele cu grupa sanguină AB vor constata că atât uleiul de măsline, cât și uleiul obținut din semințe de in sunt excelente în sosurile pentru salate. Peter recomandă folosirea la gătit a untului limpezit. Așa cum am menționat mai înainte, dieta grupelor sanguine nu face o distincție între uleiurile rafinate și cele brute, proaspăt extrase prin presare la rece. Noi am constatat că grupa sanguină AB se descurcă foarte bine cu toate uleiurile nerafinate pe care le recomandăm în această carte. Uleiul de cocos este de asemenea ideal pentru gătit. Când sotezi alimente, poți să te delectezi amestecând unt limpezit și ulei din cocos ca să obții o nouă savoare, delicioasă.

Grăsimile din produsele lactate și grăsimile saturate de origine animală din laptele integral, smântână acră și unt prezintă un semnal de avertizare pentru persoanele cu grupa sanguină AB. Peter D'Adamo a constatat că grupa AB poate fi deosebit de expusă la apariția calculilor biliari. În mod evident, este esențial ca aceste persoane să consume cantități mici de uleiuri de calitate foarte înaltă, cum recomandăm și noi în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Deși uleiul din semințe de dovleac apare pe lista *De evitat* a lui D'Adamo, noi considerăm că acest ulei este bun pentru grupa AB; tu poți să decizi în ceea ce te privește.

În cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*, constatăm că persoanele cu grupa sanguină AB se descurcă foarte bine cu cantități mici de produse lactate, mai ales dacă acestea sunt fermentate. Din nou: cheia este calitatea. Noi luăm smântână organică și îi adăugăm o cultură de catalizare pentru obținerea unei smântâni acre adevărate (în Europa, se numește *creme fraiche*). Dacă bați această smântână acră în jur de cinci minute cu un mixer electric, ea devine unt fermentat. Californienii pot cumpăra smântână brută, organică pentru a se bucura din nou de untul adevărat, brut, de modă veche. Pentru că e fermentat, e și mai bun.

Kefirul pentru persoanele cu grupa sanguină AB

Din fericire, persoanele cu grupa sanguină AB tind să aibă aceeași capacitate de a digera bine lactatele ca și cele cu grupa de sânge B, mai ales dacă produsele sunt fermentate. Din momentul în care ești pregătit/ă pentru kefir, vei descoperi în el un aliment hrănitor, foarte benefic și ușor de digerat. Pe de altă parte, cel mai bine e să consumi cu moderație lactate deoarece, asemenea persoanelor cu grupa A, ai tendința de a

acumula mucus mult. Kefirul cu conținut redus de grăsimi și degresat este cel mai bun pentru tine.

În concluzie

Nu dispera dacă nu poți să adaptezi instantaneu toate aceste sugestii la modul tău de alimentație. Amintește-ți Principiul pas-cu-pas. Ai pornit pe un drum, într-o călătorie spre o sănătate mai bună. Călătoriile durează. De-a lungul drumului, ai multe de descoperit și de experimentat. Să sperăm că această călătorie ți se va părea plăcută, uneori poate provocatoare, dar mereu fascinantă.

Amintește-ți mereu toate principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*, căci te vor sluji bine. Și mai ales amintește-ți Principiul unicității, care spune că tu ești singurul/a „tu” din Univers și că e posibil să nu ți se potrivească ceea ce merge pentru alții. Nevoile tale se vor schimba permanent, dar îți vor sta întotdeauna la dispoziție surse diverse de informare, cum ar fi Teoria grupelor sanguine, care este în curs de dezvoltare. Provocarea este să te cunoști pe tine însuți/însăși și să-ți descoperi propria cale de vindecare.

Ai încredere în intuiția noastră. Mulți oameni ne spun că sistemul Body Ecology de sănătate și vindecare pur și simplu li se pare „firesc”. Concentrează-te să fii mai sănătos/oasă spiritual, emoțional și fizic și vei atrage soluțiile pe măsură ce vei avea nevoie de ele. Fundamentul pentru orice este un ecosistem interior solid. Având peste 80 la sută din sistemul imunitar concentrat în intestine, starea ta fizică și emoțională de bine începe exact de-acolo. Această lume interioară este darul care ți-a fost dat de la naștere. E o lume nevăzută de ființe benefice, care există numai pentru a te sluji. Aceasta este lumea al cărei „Creator” ești chiar tu. Trebuie să devii un Creator binevoitor, atent și iubitor și atunci înseamnă că ai descoperit unul dintre cele mai importante secrete ale unei vieți lungi și sănătoase.

Partea a VII-a

**ALIMENTE SPECIALE, REȚETE ȘI
SUGESTII DE MENIURI**

de Donna Gates și Heidi Wohl

INTRODUCERE

Până acum am studiat principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*, am văzut cum se aplică ele în viața ta și suntem pregătite să încercăm niște rețete. În această secțiune vei găsi noi rețete sau, poate, variante ale preferatelor tale. Din momentul în care stăpânești principiile, restul vine de la sine.

Vrem să îți faci plăcere să experimentezi noile alimente pe care le introducem în Dietă, cum ar fi cerealele și legumele marine. Amintește-ți, volumul de informație poate părea copleșitor la început - este normal -, dar vei intra în ritm cât de curând și te vei simți cu mult mai bine.

Povestea lui Heidi

„Am crescut cu dieta-standard a omului modern dintr-o țară civilizată: carne, alimente din conserve și congelate, zahăr și o mulțime de mâncare de proastă calitate pe când eram adolescentă. La 20 de ani, am decis că eram dependentă de zahăr și mi-am jurat să fac ceva în privința asta. Așa că am început să iau o mulțime de vitamine sub formă de tablete, am băut tot felul de băuturi făcute în casă și am renunțat la zahăr. Am început într-adevăr să mă simt mai bine, dar asta nu a fost totul.

Am studiat nutriția și am încercat diverse diete. Am devenit vegetariană, am renunțat la brânză și la produse lactate, am încercat diete cu alimente crude. În ciuda tuturor acestor tentative, aveam o mulțime de infecții virale, roșu în gât, mucus excesiv, secreții nazale și constipație cronică.

Pe urmă m-am lansat în studiul și practicarea macrobioticii timp de câțiva ani. Eram sigură că acesta avea să fie răspunsul, dar nu a fost. Am făcut o infecție fungică în jurul gurii, aveam o digestie proastă și constipația cronică s-a perpetuat. Aveam mereu un gust rău în gură.

Am încercat acupunctura și am primit consiliere la cel mai înalt nivel al macrobioticii. Mi s-a spus să renunț practic complet la sare, uleiuri și fructe, precum și la o mulțime de legume și să-mi limitez strict aportul de pește. Eram disperată să fiu sănătoasă, așa că am parcurs toți acești pași. În perioada respectivă eram însărcinată. Mi s-a îngălbenit pielea, nu aveam energie aproape deloc, mă simțeam slăbită și obosită tot timpul, constipația era mai gravă ca oricând și făceam indigestie după fiecare masă. Am continuat să cred că orezul brun, fasolea și legumele verzi mă vor salva, cu condiția să pot consuma cantități suficiente de mari.

Pe urmă am cunoscut-o pe Donna. Am început *Dieta pentru un Organism Ecologic* imediat și, când am făcut-o, digestia mi s-a ameliorat spectaculos, infecția fungică jenantă de la gură a regresat și am început să mă simt mai înșuflețită. Nu mi-am dat seama cât de mult fusese afectat de candidoză sistemul meu nervos. Am început să mă simt mai calmă. Lucrurile care îmi provocaseră un stres extraordinar în trecut, până și cele simple cum era pregătirea mesei sau pusul mesei, au devenit plăcute. Un drum cu mașina în oraș, care devenise stresant și solicitant pentru mine, s-a transformat brusc în ceva rutinier. Am început să mă bucur din nou de mâncare.

Acum pregătesc toate mesele pentru familie pe baza preceptelor *Dietei pentru un Organism Ecologic*, cu ajustări rezonabile la nevoile individuale. Cu toții am avut de câștigat de pe urma Dietei. Îmi place la nebunie să gătesc și să încerc rețete noi. Toate rețetele cu care am contribuit la această carte vor conferi varietate meselor tale și te vor ajuta să îți refaci echilibrul interior. Toate sunt darul recunoștinței mele pentru ceea ce a făcut Dieta pentru mine. Poftă bună!”

Heidi Wohl

PUNEREA CAP-LA-CAP: CUM SĂ FACI CA DIETA SĂ DEA REZULTATE PENTRU TINE

Da, e un volum mare de informație care trebuie absorbit, sunt o mulțime de lucruri de făcut pentru ca Dieta să devină o parte integrantă a vieții tale. Amintește-ți de Principiul pas-cu-pas. Nu trebuie să faci totul din prima zi. Răsfoiește cartea de la început cel puțin o dată înainte să faci orice altceva. Fă-ți puțin timp pentru planificare și organizare. Cel mai mare motiv pentru care lumea se simte copleșită de Dietă este eșecul în pregătire și planificare. Ia entuziasmul pe care ți l-a dat lecturarea acestei cărți și folosește-l pentru încorporarea Dietei în viața ta de zi cu zi. Iată câteva sugestii... pas-cu-pas.

Pasul unu

Analizează ceea ce ai deja

Cum stai în picioare în bucătărie, cu hârtia și creionul în mână, evaluează ce posezi. Ce alimente de larg consum ai la îndemână și ce îți mai trebuie? Alimentele de larg consum ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* includ cele patru cereale, ceapa, usturoiul, cartofii roșii, uleiul pentru gătit, mirodeniile, oțetul din cidru de mere, ceaiurile și alte produse. Descotorosește-te de alimentele care nu intră în Dietă.

Pasul doi

Reorganizează-ți bucătăria ca să îți fie de ajutor

Aranjează-ți bucătăria astfel încât lucrurile pe care le folosești cel mai frecvent să se afle cel mai aproape de spațiul de lucru. De exemplu, păstrează ceapa, usturoiul și cuțitul preferat lângă blatul pentru tăiat. Dacă unii membri ai familiei nu urmează Dieta, pune-le alimentele într-o parte separată a dulapurilor sau în cămară. În acest fel vei reduce tentația de a mânca și tu din ele și fiecareia îi va fi foarte ușor să găsească ceea ce îi place.

Poți chiar să faci secțiuni în frigider, un raft pentru resturi, unul pentru alimentele proaspete etc. Sau organizează-l după mese (alimentele pentru micul dejun într-o parte, pentru prânz în altă parte) ori împarte-l pe zile sau pe membri ai familiei.

Pasul trei

Începe să-ți faci listele

Pe urmă, începe să-ți faci lista de cumpărături. Răsfoiește Capitolul 12 pentru a vedea care sunt alimentele din Dietă și uită-te la Lista de Cumpărături ca să-ți amintești ce să achiziționezi. Notează-ți alimentele care îți plac deja și rețetele pentru familie pe care le poți adapta cu ușurință. De exemplu, poți servi frecvent somon la grătar, broccoli fiert în

aburi cu usturoi și lămâie, plus o salată verde cu morcov ras și ceapă Vidalia. Pregătește un sos după *Dieta pentru un Organism Ecologic* și ai obținut prima masă potrivit acestei Diete.

Pasul patru

Planifică-ți meniuri delicioase proprii sau alege câteva dintre ale noastre

Planifică meniul pe minimum trei zile. Când te duci la cumpărături, e posibil să fii obligat/ă să-ți revizuiești planul în funcție de ceea ce este disponibil și proaspăt. Dacă vrei să gătești varză de Bruxelles, dar când ajungi la magazin aceasta pare veștedă și moale, trebuie să fii suficient de flexibil/ă ca să vezi cum arată fasolea verde sau broccoli. Încearcă să cumperi alimente proaspete de cel puțin două sau trei ori pe săptămână.

Unora li se pare mai simplu să planifice mesele pentru o săptămână sau pentru zece zile, iar apoi să rotească acest grup de meniuri și rețete. Repetarea meniului care îți place cel mai mult are beneficii certe. Poți să perfecționezi amestecurile pentru aseasonare și, în ultimă instanță, să faci o mare economie de timp, pe măsură ce devii tot mai eficient/ă în materie de repetiții. De exemplu, luni seara poate să însemne supă de morcovi cu curry, o tocană de mei cu porumb și o salată de legume opărite; sâmbăta dimineața poate să însemne omletă de arame cu ceapă și sparanghel fiert în aburi. Pune planurile de meniuri pe frigider ca ajutor și memento permanent pentru a respecta Dieta.

Beneficiile planificării meselor

Planificarea meniurilor face mult, mult mai ușoară respectarea *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Dacă ai pus pe hârtie mesele pentru câteva zile sau pentru o săptămână, poți face cumpărăturile mai repede și chiar poți pregăti mesele mai eficient. Știi ce ai în frigider și știi ce îți trebuie ca să pui mâncarea pe masă. Poți să planifici de dinainte, de exemplu, spălarea și uscarea salatei verzi pentru următoarea masă, cât aștepti să se soteze legumele pentru micul dejun. Păstrează salata verde într-un container curat din plastic: când vei fi gata să faci salata pentru prânz, aceasta va fi bună și crocantă, iar tu te vei afla cu un pas înainte.

Un alt beneficiu al planificării meselor e acela că vor exista riscuri mult mai mici să te abați de la Dietă și să cedezi poftelor. Ți-ai făcut un plan... acum nu mai trebuie decât să-l respecti. Poți să-ți planifici chiar și gustările, pentru ca, atunci când îți dai seama că ți-e foame, să poți lua câteva bețe de morcov pe care le ai deja într-o cană sau câteva cipsuri din porumb albastru din dulap. Încearcă să înmoi cipsurile de porumb albastru în legume crude murate ca să-ți oferi o gustare excelentă. Prepară o oală mare de supă de legume și ține-o la frigider, ca să poți gusta din ea când ți se face foame. Dacă e o supă din legume fără amidon (cum ar fi supă-cremă de conopidă cu mărar sau din broccoli cu fenicul proaspăt), nu va trebui să-ți faci probleme în legătură cu felul cum se combină ea cu cerealele sau cu proteinele de origine animală pe care o să le ingurgitezi

peste o oră.

De asemenea, vei risca mult mai puțin să dai fuga la un restaurant dacă ai masa planificată și alimentele în casă, gata pentru a fi preparate. Este greu (deși nu imposibil) să combini adecvat alimentele la un restaurant unde toată lumea din jur mănâncă în funcție de dorințe, nu neapărat de dragul sănătății. Cele mai multe restaurante nu oferă alimentele vindecătoare pe care le poți consuma acasă.

Arta respectării Dietei

Planificarea meselor potrivit preceptelor *Dietei pentru un Organism Ecologic* ți se va părea la început ciudată, ca orice alt lucru nou. E ca și cum ai sta la poalele unui munte și te-ai uita în sus spre vârful lui. Nu dispera. Cât de curând, diversele elemente ale Dietei îți vor deveni o a doua natură și vei concepe preparatele și ca un artist, și ca un bucătar. La un moment dat, este posibil să nici nu mai fii nevoit/ă să te așezi și să planifici fiecare masă în parte. Va fi suficient să te duci la magazin, să cumperi o mulțime de legume proaspete ca să le ai la îndemână și să te întorci acasă pentru a crea o mulțime de preparate.

Chiar dacă faci o rețetă nouă, care nu are un gust prea deosebit, mai încearcă - e posibil să fie nevoie de câteva încercări ca s-o faci exact cum îți place. Experimentează cu plante aromatice și mirodenii; creează-ți rețete proprii și trimite-ni-le (noi le vom publica în scrisoarea informativă a *Dietei pentru un Organism Ecologic*).

Amintește-ți permanent de principii

Când îți creezi meniurile, amintește-ți să aplici principiile expansiune/contractie, acid/alcalin, cele de combinare a alimentelor și regulile 80/20. Scopul tău este să creezi în organism un echilibru echilibrând alimentele pe care le consumi. Nu vrei să consumi prea mult dintr-o extremitate a Continuumului Expansiune/Contractie; vrei ca 80 la sută dintre alimente să fie generatoare alcaline, iar 20 la sută să fie generatoare acide.

Când începi Dieta, e posibil să ai nevoie de mai multe produse proteice pentru a stimula distrugerea drojdiilor. Este posibil să tolerezi mai multe alimente murate decât crude, dar, de îndată ce poți, încearcă să incluzi în meniu alimente crude, cum ar fi salata verde și legumele mărunțite, cel puțin o dată pe zi. Vei ajunge să-ți cunoști foarte bine organismul și să descoperi ce îi trebuie pentru a se simți bine. Dacă mănânci ceva foarte contractant, cum ar fi carnea sărată, și începi să te simți irascibil/ă sau îți apar dureri, poți încerca să îți readuci organismul în starea de echilibru consumând alimente mai alcaline și mai expansive (o salată cu sos cu oțet din cidru de mere).

Când iei o gustare, gândește-te dacă aceasta se combină corect cu ultima masă, care probabil că încă se mai digeră în stomac.

Mai există câteva aspecte pe care trebuie să le iei în considerare la planificarea meselor. Organismul tău se află într-o perioadă de curățare? Dacă da, mănâncă puțin și planifică-ți alimente ușor digerabile. De exemplu, morcovii fierți în aburi sunt mai ușor de digerat decât cei cruți.

Supele sunt mai ușoare decât salatele, iar supele pasate sunt cele mai ușoare dintre toate.

Ține seama și de anotimp; dacă e foarte cald, planifică-ți alimente mai ușoare, răcoritoare; pe vreme friguroasă, organismul tău are nevoie de alimente mai grele, care să te încălzească.

Supele de vară reci, salatele de crudități și fructele sunt răcoritoare; supele fierbinți și terciul te încălzesc.

Dacă ești constipat/ă, evită alimentele contractante, cum ar fi carnea și ouăle. În schimb, mănâncă mai multe produse expansive, cum ar fi salatele și legumele crude murate și bea suc de lămâie și apă. Încearcă preparate din cereale cu legume, care conțin foarte multe fibre. Presară semințe de in pe mâncare și folosește agar pentru facilitarea eliminării.

Dacă ești femeie, ține seama în ce perioadă a ciclului lunar ești. De la ovulație la sfârșitul perioadei menstruale, consumă alimente cu cât mai puțină sare, deoarece vrei să stimulezi curățarea, eliminarea completă a mucoasei uterine, iar sarea restricționează acest proces. După ciclu, este în regulă să-ți mărești puțin aportul de sare.

Adaugă distracție; redu stresul

Revenind la arta și creativitatea gătitului, amintește-ți să variezi culoarea și textura preparatelor pe care le realizezi. Dacă faci mei cu conopidă, înviorează farfuria cu legume verzi fierte în aburi și, poate, cu câteva felii subțiri de morcov sau cubulețe de ardei gras roșu. Dacă servești o legumă marină de culoare verde închis, garnisește-o cu felii de lămâie sau castravete și o ridiche roșie tăiată ca o florică. Referitor la textură, servește piure de cartofi cremoși cu o salată crocantă sau supă pasată cu cipsuri crocante din porumb albastru.

Încearcă și să servești mâncarea în mod atractiv. Așează porția de cereale într-o formă și răstoarn-o apoi pe farfurie ori fă o grămăjoară din cereale și înconjoară-o cu legume verzi sau pune pe ea câteva fire de pătrunjel. Presară mărar pe bolul de supă sau așează frumos pe pește felii de lămâie și fire de pătrunjel.

Este posibil să fii un maestru bucătar rafinat, căruia îi place să stea foarte mult în bucătărie - sau poate că ești o mamă cu serviciu, care trebuie să facă zece lucruri deodată. Indiferent de situație, poți adapta toate lucrurile pe care le-ai învățat despre gătit și alimente la *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Singurul element pe care trebuie să-l schimbi este mâncarea propriu-zisă, iar după ce vei avea puțin exercițiu în materie de Dietă, nici nu ți se va mai părea cine știe ce schimbare.

Poți să te folosești de gătitul și mâncatul sănătos pentru exprimarea eului tău lăuntric, pentru exprimarea vitalității nou regăsite, pe care o trăiești realmente atunci când folosești Dieta în scopul refacerii imunității.

Gătește pentru a vindeca

Alimentele *Dietei pentru un Organism Ecologic* consolidează sistemul imunitar și hrănesc trupul și spiritul. Ele trebuie gătite cu intenția de a vindeca. Vibrațiile bucătarului sunt întotdeauna prezente în mâncarea pe

care o gătește. Mulți lideri spirituali aleg un adept elevat spiritual pentru a le găti. Ei știu că numai o persoană echilibrată, bine centrată, are forța de a crea preparate cu o energie armonioasă și pozitivă. Crearea unui preparat poate fi expresia iubirii față de cei care îl mănâncă. Indiferent dacă gătești pentru tine sau pentru persoanele dragi, este important să o faci cu intenția de a vindeca și cu calm & apreciere pentru beneficiile pe care le pot aduce alimentele.

Avem speranța că vei continua să înveți despre aspectele energetice ale alimentelor și despre impactul acestora asupra organismului tău. De exemplu, legumele dulci (ceapa, morcovii, dovleacul) hrănesc stomacul, pancreasul și organele digestive, care sunt adeseori slabe la cei ce suferă de candidoză.

Nu vei dori niciodată să gătești cu uleiuri rafinate și grăsimi, pentru că organele tale - deja slăbite de drojdii și toxine - nu pot să le proceseze. Gazele excesive și balonarea pot indica faptul că ficatul nu face față grăsimilor. Poți ameliora temporar această situație folosind sosuri pentru salate fără ulei, până când te simți în stare să digeri uleiurile nerafinate cu acizi grași esențiali pe care le recomandăm noi. Administrarea enzimelor bogate în lipaze, evitarea supraalimentării și a meselor luate seara târziu sau folosirea plantelor aromatice pentru stimularea descărcării bilei sunt pași excelenți atunci când te concentrezi asupra vindecării ficatului. (Produsul LivAmend al companiei Body Ecology conține plante și extract natural de *wasabi*, o plantă din Noua Zeelandă care stimulează descărcarea bilei din ficat.) Probleme legate de nivelul zahărului în sânge, inclusiv hipoglicemia și diabetul, indică de asemenea o absorbție inadecvată a grăsimilor rafinate și a proteinelor.

Așa cum am arătat, cantitatea și calitatea sării pe care o folosești sunt esențiale. Indiciile unui consum prea mare de sare includ cearcănele din jurul ochilor, iritabilitatea, pofta de dulciuri și, la copii, dispoziția plângăcioasă.

Cum rămâne cu micul dejun?

Dimineața, la trezire, organismul tău se află într-o stare acidă, după somnul de peste noapte. Este firesc să vrei să mănânci alimente alcaline ca să restabilești echilibrul, pe măsură ce organismul tău își revine după detoxifierea de peste noapte și după pașii de curățare. Produsul nostru Vitality SuperGreen este o băutură alcalină bogată în factori nutritivi, ideală pentru micul dejun și foarte convenabilă dacă ești grăbit/ă.

Mulți oameni sunt obișnuiți cu micul dejun compus din cereale, dar amintește-ți să echilibrezi cereale precum meiul sau *amaranth*-ul cu multă apă și legume rămase de cu seară ori proaspăt tăiate. În felul acesta, îți asiguri beneficiul suplimentar al hidratării organismului, care a fost lipsit de apă toată noaptea.

Dacă ai o oală sub presiune, fierbe o cană de mei preînmuiat cu șapte căni de apă. Pune sare și orice legume, cum ar fi morcovii, ceapa sau legumele marine rămase din seara anterioară; sau pune în oală o fâșie de *kombu* înainte s-o folosești la fiert. Fierbe la presiune timp de aproximativ 30 de minute. Această „fiertură” este foarte bună pentru corectarea

constipației.

Supa de legume e excelentă la micul dejun: convenabilă dacă e făcută gata, asigură un aport de apă în organism și factori nutritivi valoroși pentru a începe ziua.

Dacă vrei un început dulce al zilei, încearcă să faci Quinoa Flakes (Ancient Harvest) cu aromă de vanilie, scorțișoară și stevia. Adaugă ulei din semințe de in sau o linguriță de ulei din cocos preparat de tine, după ce îl lași să se răcească puțin. Poți de asemenea să mănânci mei pufos cu „lapte cu acidophilus” după rețeta *Dietei pentru un Organism Ecologic* (vezi rețeta) ori kefir bogat în minerale și microfloră preparat din lichidul de cocos tânăr.

După ce poți tolera porumbul flint*, încearcă să fierbi ceapă și porumb crud cu griș din porumb alb. Această combinație de cereale și legume sau oricare alta poate fi fiartă cu o seară înainte, iar apoi lăsată să se răcească peste noapte într-o tavă de copt. Dimineața se taie bucăți pătrate și se sotează în puțin ulei de cocos sau în unt limpezit, obținându-se o „clătită din cereale”. Se servește cu legumele preferate fierte în aburi și cu un ceai.

* Porumbul flint (*Zea mays indurata*; cunoscut de asemenea în majoritatea țărilor sub denumirea de porumb indian sau, uneori, de porumb calico) face parte din aceeași specie cu porumbul obișnuit. Deoarece fiecare bob are un strat exterior dur care protejează endospermul moale, e identificat ca fiind tare ca piatra de flint, de unde și denumirea.

Și ouăle sunt bune la micul dejun - doar să-ți amintești că trebuie echilibrate cu alimente mai expansive și alcaline. Asta înseamnă legume terestre, marine și murate. O cană de apă caldă cu lămâie sprijină digestia.

Mulți oameni mănâncă la micul dejun pește sau carne. Dacă le combini cu legume opărite ușor și/sau legume murate, obții o masă foarte bună. Un pahar de suc de merișoare neîndulcit sau de coacăze negre îndulcit cu stevia, băut cu o jumătate de oră înainte să mănânci carne sau pește, te va ajuta să nu te simți prea contractat/ă. Desigur, acest gen de mic dejun greu pare foarte atractiv pentru lunile friguroase de iarnă și total neatractiv pentru căldura verii.

Include cel puțin un sfert de cană de legume murate la mesele de dimineață. Alimentele din proteine de origine animală și preparatele din cereale se digeră întotdeauna mai bine când sunt combinate cu aceste legume bogate în enzime. Niciun medicament nu poate compensa beneficiile bacteriilor prietenoase pe care le creează.

Abia după ce ecologia interioară a organismului este bine refăcută, poți să introduci și fructele. Dacă nu ai mai avut vreun simptom de trei luni, încearcă grefuri sau kiwi. Amintește-ți să le mănânci dimineața, pe stomacul gol. Poți să consumi grefuri sau kiwi la micul dejun, iar apoi să aștepti 30 de minute și să mai mănânci orice fel de aliment vrei. Dacă peste zi urmează să faci muncă fizică grea, un mic dejun compus doar din fructe probabil că nu o să-ți asigure suficientă energie până la prânz. Micul dejun cu carne sau pește despre care am vorbit poate să-ți asigure această energie. Dar, dacă ai o muncă de birou, poți la fel de bine să

mănânci fructe și la micul dejun, și ca gustare în cursul dimineții, fără alte alimente până la prânz.

Kefirul este alimentul perfect pentru masa de dimineață. Dacă îl tolerezi bine, vei constata că el reprezintă un mijloc minunat de a te bucura de un mic dejun bogat în proteine, care te va ajuta să îți restabilești ecosistemul interior. Este un aliment rapid, convenabil și reprezintă o modalitate ideală de asigurare a acizilor grași omega-3, omega-6 și a uleiurilor gamalinoleice (din uleiul de primula și de limba-mielului).

Prânzul și cina

Există combinații nesfârșite de posibilități pentru prânz și cină. Următoarele recomandări reprezintă doar sugestii pentru ca tu să poți porni pe propria cale. Pe măsură ce te vei specializa în conceperea propriilor rețete și meniuri delicioase, te rugăm să ne trimiți ideile și sugestiile tale; ne-ar face o mare plăcere să le publicăm în scrisoarea informativă a *Dietei pentru un Organism Ecologic* sau pe website-ul nostru. Suntem întotdeauna impresionate de cât de creative pot fi cititoarele noastre și de cât de inteligente sunt ele în aplicarea principiilor *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

FIGURA B

Alimente speciale, rețete și sugestii de meniuri

Pentru săptămâna: Numele:

FIGURA B

Alimente speciale, rețete și sugestii de meniuri

Pentru săptămâna: Numele:

FIGURA 8

Alimente speciale, rețete și sugestii de meniuri

Pentru săptămâna: _____ Numele: _____

	Mic dejun	Prânz	Cină	Gustare	Listă de cumpărături
Luni	Ouă coapte Arame cu ceapă și morcovi Legume verzi Legume murate Ceai de mușeșelă cu stevia	Supă de măcriș de bălă Salată de vară din porumb cu curry Ceai	Supă de broccoli cu fenicul Tocană tex-mex de mei și amarant cu porumb Salată cu sos <i>Dietă pentru un Organism Ecologic</i> Ceai cu stevia	Ceai cu stevia Fursecuri <i>Dietă pentru un Organism Ecologic</i> Floricele și bețe de morcov	
Marti	Cremă de hrișcă îndulcită cu stevia SAU Cremă de hrișcă cu legume solate Ceai digestiv	Supă-cremă din conopidă cu mărar Friptură de somon Fasole verde și usturoi Legume crude murate Ceai	Cartofi copti cu sos de morcovi, conopidă, tarhon și muștar, plus legume crude murate Salată opărită Ceai cu stevia	Bețe de jeină cu migdale înmuiate	
Miercuri	Suc de merisor (așteaptă 30 de minute) Cereale expandate de mei cu lapte cu acidophilus <i>Dietă pentru un Organism Ecologic</i>	Omiță de ouă cu ceapă, știuleți și ardei gras roșu Bețe de sparanghel Legume crude murate Ceai cu stevia	Vafe Bill & Mike cu salată de morcovi și ghimbir cu sos italianesc Legume crude murate Ceai	Budincă de vanilie <i>Dietă pentru un Organism Ecologic</i>	
Joi	Terți moale din mei cu ceapă și morcovi Legume crude murate Ceai de echinacea cu stevia	Ouă coapte Salată de morcovi Kale și daikon fierți în aburi Legume crude murate Ceai	Supă de morcovi și conopidă cu tarhon Salată de quinoa pe pat de frunze de salată verde Legume crude murate	Bețe de jeină cu migdale înmuiate	
Vineri	Pure din legume fără amidon Pui la cuptor sau pește de apă caldă cu lămâie	Tocană de cartofi cu porumb și biscuiți cu cimbru sau cipsuri din porumb albăstru Salată cu sos <i>Dietă pentru un Organism Ecologic</i> Ceai	Chiflele vegetariene de kasha cu sos de cartofi cu ghimbir Amestec de legume solate Salată cu sos <i>Dietă pentru un Organism Ecologic</i>	Maioneză de migdale cu crudițăi	
Sambătă	Omiță de legume Broodot opărit Legume crude murate Ceai de rădăcină din ghimbir cu stevia	Paietou special de salată Salată de porumb, coteletău Legume crude murate Salată din cartofi noi pe pat de frunze de salată verde Ceai	Pure de cartofi din mei cu sos de cartofi și ghimbir Bețe de broccoli Salată gelatină cu morcovi dulci Ceai	Legume murate cu cipsuri din porumb albăstru	
Duminică	Chiflele din cereale cu ceapă și porumb proaspăt Legume verzi fierți în aburi Ceai Paur'Arco cu stevia	Friptură din pește-spadă Salată gelatină dulce de morcovi Varză de Bruxelles Legume crude murate Ceai	Cartofi copti cu rozmarin Frunze de varză lărgă Porumb pe ștulele Arame cu ceapă și morcovi Legume crude murate	Bețe de jeină cu migdale înmuiate	

Aceste planuri de meniuri sunt prezentate doar cu titlu de exemple ale unor mese construite după precisiunile *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Ar trebui să stai la masă zilnic în bucătărie sau să angajezi un bucătar ca să pregătești totul conform prezentării. Cu mai multă experiență și cu o planificare atentă, poți să-ți pui la punct propriile meniuri.

Mic dejun	Prânz Cină Gustare
Luni Ouă coapte Arame cu ceapă și morcovi Legume verzi Legume murate Ceai de mușețel cu stevia	Ceai cu stevia Fursecuri <i>Dieta pentru un Organism Ecologic</i> Floricele și bețe de morcov Supă de broccoli cu fenicul Tocană tex-mex de mei și <i>amaranth</i> cu porumb Salată cu sos <i>Dieta pentru un Organism Ecologic</i> Ceai cu stevia Supă de măcriș de baltă Salată de vară din porumb cu curry Ceai
Marți Cremă de hrișcă îndulcită cu stevia SAU Cremă de hrișcă cu legume sotate Ceai digestiv	Supă-cremă din conopidă cu mărar Friptură de somon Fasole verde și usturoi Legume crude murate Ceai Cartofi copti cu sos de morcovi, conopidă, tarhon și muștar, plus legume crude murate Salată opărită Ceai cu stevia Bețe de țelină cu migdale înmuiate
Miercuri Suc de merișor (așteaptă 30 de minute) Cereale expandate de mei cu „lapte cu acidophilus” <i>Dieta pentru un Organism Ecologic</i>	Omletă de ouă cu ceapă, <i>shiitake</i> și ardei gras roșu Bețe de sparanghel Legume crude murate Ceai cu stevia Vafe Bill & Mike cu salată de morcovi și ghimbir cu sos italianesc Legume crude murate Ceai Budincă de vanilie <i>Dieta pentru un Organism Ecologic</i>
Joi Terci moale din mei cu ceapă și morcovi Legume crude murate Ceai de echinacea cu stevia	Bețe de țelină cu migdale înmuiate Supă de morcovi și conopidă cu tarhon Salată de <i>quinoa</i> pe pat de frunze de salată verde Legume crude murate Ouă coapte Salată de morcovi <i>Kale</i> și <i>daikon</i> fierte în aburi Legume crude murate Ceai
Vineri Piure din legume fără amidon Pui la cuptor sau pește de apă caldă cu lămâie	Maioneză de migdale cu crudități Chiftele vegetariene de kasha cu sos de cartofi cu ghimbir Tocană de cartofi cu porumb și biscuiți cu cimbru sau cipsuri din porumb albastru Amestec de legume sotate Salată cu sos <i>Dieta pentru un Organism Ecologic</i> Salată cu sos <i>Dieta pentru un Organism Ecologic</i> Ceai
Sâmbătă Omletă de legume	Legume murate cu cipsuri din porumb albastru Piure de cartofi din mei cu sos de cartofi și ghimbir

Broccoli opărit Legume crude murate Ceai de rădăcină din ghimbir cu stevia	Platou special de salată Salată de porumb, <i>coleslaw</i> Legume crude murate Bețe de broccoli Salată gelatină cu morcovi dulci Ceai Salată din cartofi noi pe pat de frunze de salată verde Ceai
Duminică Chiftele din cereale cu ceapă și porumb proaspăt Legume verzi fierte în aburi Ceai Pau d'Arco cu stevia	Friptură din pește-spadă Salată gelatină dulce de morcovi Varză de Bruxelles Legume crude murate Ceai Cartofi copti cu rozmarin Frunze de varză furajeră Porumb pe știulete <i>Arame</i> cu ceapă și morcovi Legume crude murate Bețe de țelină cu migdale înmuiate

Listă de cumpărături

Aceste planuri de meniuri sunt prezentate doar cu titlu de exemple ale unor mese construite după preceptele *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Ar trebui să stai toată ziua în bucătărie sau să angajezi un bucătar ca să pregătești totul conform prezentării. Cu mai multă experiență și cu o planificare atentă, poți să-ți pui la punct propriile meniuri

Dieta pentru un Organism Ecologic simplificată

LA TREZIRE: Soarbe cu înghițituri mici două pahare de 240 de mililitri de apă (ia suplimentele).

MICUL DEJUN DE DIMINEAȚA DEVREME:

- Tonic suprarenalian de pus în mișcare. 240 de mililitri de kefir din cocos tânăr, 30 de mililitri de concentrat de suc foarte acru (coacăze negre, rodii, merișor), stevia lichidă după gust.
- Băutură verde energizantă. O lingură de Vitality SuperGreen amestecată în 240 de mililitri de apă, ceai sau kefir din cocos tânăr. Opțional, o lingură de ImmunoPro™ ori RenewPro™, produsul companiei BodyEcology, stevia după gust.

OPȚIUNI PENTRU BRUNCH (brunch-ul începe când simți că ți se face foame sau simți nevoia de alimente solide):

Dacă nu depui o muncă fizică sau te trezești cu o foame îngrozitoare, cel mai bine este să mănânci mai ușor la trezire. Pe urmă așteaptă să ți se facă iar foame și treci la „brunch”.

- „Brunch” cu cereale. Se spală cerealele și se înmoaie peste noapte ca să elibereze acidul fitic. Se prepară un mic dejun cu apă multă, cum ar fi

supă de cereale sau un terci de cereale cu legume. Se adaugă sare și plante aromatice după gust. Se servește cu legume murate sau cu un pahar de suc BE Wholegrain Liquid care să-ți stimuleze digestia. Când digerarea cerealelor e necorespunzătoare, ia o enzimă ASSIST (BodyEcology). Începe să bei zilnic o cană de BE Wholegrain Liquid (Grainfields). Conține bacterii care iubesc cerealele și care îți dau siguranța că vei digera din nou toate cerealele.

- „Brunch” cu proteine de origine animală. Cel mai bine este să consumi preparate cu proteine de origine animală între orele 11.00 și 14.00. Gătite în sânge, sunt mai ușor de digerat. Combină-le cu legume crude fără amidon sau cu legume fierte puțin în aburi; legumele marine sunt de asemenea extraordinare. Legumele murate sunt indispensabile! Ouăle sunt minunate, dar nu le fierbe excesiv. Contrar convingerii populare, gălbenușurile sunt cele mai nutritive. Ouăle sunt excelente pentru hrănirea tiroidei. Un ou integral plus două gălbenușuri bătute în unt cu *Herbamare* pentru aseasonare; omletă cu legume terestre și marine fierte anterior; ouă puțin întărite în ulei de cocos (mănâncă mai ales gălbenușurile, nu albușurile).

- STADIUL AL DOILEA AL DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC: soia fermentată (unele persoane se înțeleg bine cu aceste alimente și în stadiul întâi)

- Supă miso: preparată cu esență concentrată și o fâșie de *kombu* și/sau fulgi de pește. O opțiune excelentă în lunile de iarnă. La această supă se mai pot folosi *wakame* și alte legume fără amidon, obținându-se un preparat foarte consistent ca atare.

- Natto: se cumpără din piețele orientale fără glutamat de monosodiu și se bate într-un bol de 50 de ori după ce se adaugă celelalte ingrediente: legume murate, ceapă tocată mărunt, muștar, *tamari* fără grâu, ou crud etc. este un preparat rafinat pentru milioane de japonezi.

Când digestia proteinelor de origine animală este necorespunzătoare: folosește enzimele ASSIST (BodyEcology), acid clorhidric HCl cu pepsină, pancreatină. Mănâncă și bea alimente fermentate (de exemplu: legume murate și/sau soarbe puțin câte puțin kefir din cocos tânăr în timpul mesei, pentru a ajuta la digestia tuturor proteinelor).

- STADIUL AL DOILEA AL DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC: kefir din lapte fermentat. „Brunch” cu kefir din lapte. (Dacă digeri produsele lactate, kefirul din lapte fermentat este o sursă ideală de proteine pentru energie și funcționarea creierului. Excelent pentru depresii. Kefir înseamnă „Te simți bine”. Introdu-l în alimentație abia după ce s-a vindecat mucoasa intestinală sau „inflamația intestinală”, iar bacteriile iubitoare de lactate au avut timp să colonizeze intestinul.)

Sugestii pentru adăugarea a 120-180 de mililitri de kefir:

- 60 de mililitri de apă și o linguriță de semințe de in.
- Orice ulei organic, inclusiv uleiul din semințe de dovleac, din semințe de in sau uleiul din cocos; semințe de in măcinate; gălbenuș de ou crud; pulbere din suc de sfeclă; sfeclă fermentată; semințe sau nuci măcinate;

aromă de vanilie; stevia.

- Concentrate din sucuri de fructe - suc de merișor, rodii, coacăze negre, ananas - sau concentrat proaspăt de căpșune, mure sau afine.
- Zer proaspăt, brut: o altă opțiune excelentă ca bază pentru băuturi gen smoothie, mai ales dacă ești sensibil/ă la caseină.

Când digestia lactatelor este slabă, folosește ASSIST Dairy & Protein Enzymes (BodyEcology). Bogat în proteină de zer, calciu și fosfor, acest produs ajută formarea oaselor și dinților puternici.

OPȚIUNI PENTRU PRÂNZ:

Cereale (înmuiate în prealabil) cu legume (terestre sau marine, crude sau fierte); supe; proteine și legume sau ouă; legume fierte în aburi sau o salată mare; sosuri cu uleiuri nerafinate.

- STADIUL AL DOILEA AL *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Fasole înmuiată și germinată (fiartă e cel mai bine) cu legume și salate.

OPȚIUNI PENTRU CINĂ:

Ideal, este vegetariană. Cea mai bună pentru ficat și ajută echilibrul hormonal. Asigură un somn bun peste noapte. Exemple: cereale acceptate de *Dieta pentru un Organism Ecologic* (*quinoa*, hrișcă, *amaranth*, mei); supe preparate din legume și cereale; cereale fripte și preparate din legume; salate din cereale; salate de crudități; legume fierte în aburi; legume murate și kefir din cocos tânăr.

SUPELE DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC

Când spui cuvântul *supă*, oamenii își și imaginează un bol cu mâncare delicioasă și hrănitoare... sau își amintesc de aromele extraordinare care îi atrăgeau în bucătăria mamelor lor... sau își aduc aminte cum i-a răcorit un bol de supă rece într-o zi fierbinte de vară. Dieta are supe exact la fel de bune ca acestea. Sunt simplu de preparat, ușor de digerat și foarte tămăduitoare.

În mod tradițional, supa e servită la prânz sau la cină, dar noi îți recomandăm să o mănânci și la micul dejun. Deoarece are un conținut mare de apă și este generatoare alcalină, se dovedește a fi ideală dimineața, când organismul e deshidratat. Poți să-ți faci supa pentru micul dejun cât de ușoară sau de grea vrei, de la o supă cu esență concentrată de legume, până la o supă consistentă cu legume și chiar cereale.

Supele sunt darul lui Dumnezeu pentru oamenii ocupați. Scoate oala aia mare pe care n-o folosești niciodată și fă o supă în timp ce lucrezi sau te ocupi de comisioane. Poți să fierbi o cantitate mai mare și să o păstrezi în frigider, astfel încât să ai mereu la îndemână o masă completă și sănătoasă. Când beneficiezi de așa ceva, e mai ușor să respecti Dieta fără să cedezi poftelor și fără să te abați de la recomandări.

Dacă nu-ți place să gătești sau dacă ai sentimentul că nu ești deosebit de priceput/ă la asta, supele sunt cât se poate de sigure. Poți să le asezonezi după preferințele tale, poți să adaugi resturi ca să le încarci și să le schimbi gustul de fiecare dată când le prepari. E o șansă să fii creativ/ă și îndrăzneț/eață - e aproape imposibil să greșești! Copiii - care sunt adeseori mofturoși la mâncare - par să adore supele.

Încearcă ceea ce eu (Heidi) numesc supa din „golirea frigiderului”. Caută legumele sau resturile care s-ar strica dacă n-ar fi folosite repede și inventează din ele o supă. Sau prepară o supă din coji de ceapă, de morcovi, frunze de țelină, tulpini de broccoli, miez de varză și plante aromatice proaspete. Cojile legumelor conțin cantități extraordinare de factori nutritivi, dar folosește-le numai dacă sunt organice, deoarece pesticidele și toxinele se acumulează în coajă ori în partea dintre rădăcină și frunze - la morcovi, de exemplu.

Nu ești sigur/ă de felul cum trebuie să folosești aceste legume marine foarte bune pentru tine? Pune câteva fâșii de *kombu* de 7-8 centimetri în oala de supă. Scoate-le și toacă-le după ce supa a fiert.

Dacă ai tractul digestiv deosebit de slăbit, îți recomandăm cu toată căldura să pasezi supele, făcându-le mai ușor de digerat. Poți folosi un blender de mână, cum ar fi Cuisinart Quick Prep, pentru pasarea supei direct în oală, făcând astfel economie la timpul de spălat.

Cele mai multe dintre supele noastre au un gust extraordinar, fie reci, fie fierbinți, așa că ajustează-le din aseasonare. Supele noastre cremă, cum ar fi supa-cremă de conopidă cu mărar, nu conțin de regulă ingrediente lactate sau smântână; se dau prin blender și pur și simplu au un gust bogat și cremos.

Pentru supele de legume (cu sau fără amidon), poți să folosești puțin

unt obișnuit, unt limpezit sau preferabil ulei de cocos. Cel mai bun mod de a începe este să încâlzești uleiul de cocos și apoi să adaugi amestecurile de aseasonare, după care să sotezi ceapa și celelalte legume, fiecare timp de câteva minute, în acest amestec, înainte să adaugi apa sau esența concentrată. Sotarea, în special a cepei, conferă supei un gust mai aromat, dar, dacă nu ai suficient timp la dispoziție, pune pur și simplu totul în oală și lasă la fiert.

De obicei, ar trebui să adaugi sarea în ultimele 10 până la 20 de minute de preparare sau după pasare, dar, dacă vrei ca legumele să rămână ferme, adaugă sarea de la bun început. Pune doar atâta cât să scoată în evidență aromele ingredientelor și nu cât să dea supei un gust „de sărat”.

Multe rețete tradiționale de supe pot fi adaptate după principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Prin urmare, apucă-te de treabă și distrează-te cât mai mult!

Notă specială

Pentru obținerea unor supe deosebit de delicioase - și pentru o mare economie de timp - înlocuiește usturoiul și uleiul din rețetele noastre cu un „ulei de usturoi” combinat.

Noi ne preparăm uleiul de usturoi din căței de usturoi întregi și ulei de măsline extravirgin. Se păstrează bine într-un borcan din sticlă la frigider și poți să-l folosești la sotarea cepei și a arpagicului pentru supe. Această procedură pare să înlocuiască „baza” din supele concentrate de carne, pe care o urmăresc cu îndârjire maeștrii bucătari în cazul supelor vegetariene. Pe de altă parte însă, maeștrii bucătari recurg adeseori la supe concentrate care conțin drojdii sau proteine vegetale hidrolizate, un glutamat de monosodiu ce apare în mod natural și există și în produsele din soia nefermentate... inclusiv în produsul *Bragg Liquid Aminos*.

Pentru prepararea uleiului de usturoi, curăță două căpățâni întregi (deci nu doar doi căței) de usturoi și pune căței în într-un blender; pasează cu impulsuri cât să toci mare usturoiul. În acest timp, adaugă încetul cu încetul două cani de ulei de măsline. Toarnă compoziția obținută într-un borcan din sticlă și păstrează-l la frigider pentru când ai nevoie.

Dacă ai un Cuisinart Quick Prep sau un blender de mână similar, e și mai ușor. Pur și simplu, toacă usturoiul direct într-un borcan cu gura mare. Pe urmă, adaugă încetul cu încetul uleiul.

Usturoiul este un antifungic eficient, excelent pentru a ține la distanță paraziții, candida și bacteriile patogene. Această idee extraordinară nu e destinată doar supelor. Folosește uleiul de usturoi în locul usturoiului și al uleiului sau untului din oricare dintre rețetele noastre prezente în *Dieta pentru un Organism Ecologic*.

Supe din legume fără amidon

Merg cu orice altceva!

Supă de morcovi și conopidă cu tarhon

Este una dintre cele mai populare supe și e excelentă de servit chiar și celor mai pretențioși și mofturoși oaspeți. Se combină cu antreurile care conțin proteine de origine animală și cu cereale. Prepară mai multă, pentru a avea la mai multe mese. În familiile noastre, dispare foarte repede.

Ingrediente:

O lingură ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
O căpățână de conopidă, tocată
Aproximativ 4 căni de morcov tocat
O ceapă mare, tocată
3 linguri tarhon proaspăt tocat, ori 1 lingură uscat (sau după gust)
Apă cât să acopere ingredientele
Sare de mare ori *Herbamare* (suficientă cât să scoată în evidență un gust minunat)

1. Într-o oală pentru supă se încălzește ulei, unt limpezit sau unt obișnuit și apoi se adaugă tarhonul, dacă îl folosești pe cel uscat.
2. Se pune ceapă și se sotează până devine translucidă.
3. Se adaugă morcovii, conopida și apa (de asemenea, se pune tarhonul, dacă-l folosești proaspăt).
4. Se fierbe înăbușit până se frăgezesc ingredientele (aproximativ 25 de minute).
5. Se pasează în blender.
6. Se pune totul înapoi în oala de supă, adăugându-se sare de mare ori *Herbamare*.
7. Se mai fierbe înăbușit 10 minute și se servește.

Este o supă foarte elegantă și merge excelent cu preparate din proteină de origine animală, cum ar fi somonul la grătar. Tuturor le place la nebunie!

Supă-cremă de conopidă cu mărar

Ingrediente:

O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
O ceapă mare, tocată
4-6 căței de usturoi tocați (sau după gust)
1 căpățână mare (sau două mici) de conopidă, tăiată bucăți
O mână de copăcei de conopidă separați dintr-o căpățână
6 linguri de mărar proaspăt sau 2 linguri de mărar uscat
4-6 căni de apă
Sare de mare ori *Herbamare*, după gust

1. Într-o oală de supă se încălzește uleiul, untul limpezit sau untul obișnuit și apoi se adaugă mărarul, dacă folosești uscat.
2. Se pune ceapa și se sotează până devine translucidă.
3. Se adaugă usturoi și se mai sotează câteva minute, cu grijă ca să nu

se ardă usturoiul.

4. Se adaugă bucățile de conopidă (și mărarul, dacă folosești proaspăt), plus suficientă apă cât să acopere ingredientele.
5. Se fierbe înăbușit până se frăgezesc ingredientele.
6. Se pasează în blender și apoi se pune compoziția înapoi în oală.
7. Se adaugă aproximativ 4 căni de apă, în funcție de consistența dorită a supei (de regulă, se preferă mai groasă și mai cremoasă).
8. Se adaugă sare de mare ori *Herbamare* după gust și copăceii de conopidă.
9. Se fierbe înăbușit până se frăgezesc copăceii de conopidă. Se azonează și se servește.

Variante:

1. Se adaugă o linguriță de *Desert Spice* de la Nile Spice Foods, Inc.
2. După trecerea prin blender, se adaugă ciuperci *shiitake* feliate și se fierbe în continuare încă 10 minute.

Supă din măcriș de baltă

O altă supă foarte elegantă; măcrișul de baltă este deosebit de benefic pentru ficat. De asemenea, e excelent pentru cinele cu invitați, merge foarte bine cu preparate din proteine de origine animală și este delicioasă cu legume cu amidon și cu cereale.

Ingrediente:

- O ceapă mare, tocată
 - O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
 - 5 (sau mai mulți) căței de usturoi mari, tocați
 - O cană frunze de țelină
 - 6 căni de apă
 - Sare de mare și *Herbamare* după gust
 - O legătură de măcriș de baltă spălat bine, cu nervurile mari îndepărtate și tocat
1. Într-o oală pentru supă se sotează ceapa în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit, la foc foarte mic, până devine translucidă.
 2. Se adaugă usturoiul și țelina și se sotează la foc mic (încă aproximativ 5 minute).
 3. Se adaugă apa, sarea de mare și *Herbamare* și se continuă fierberea înăbușită încă 10 minute.
 4. Se pasează supa în blender câteva minute, până devine foarte cremoasă.
 5. Se pune înapoi în oala de supă; se azonează.
 6. Se pune în supă măcrișul de baltă.
 7. Se dă într-un clocot, se oprește focul și se acoperă câteva minute înainte de servire.

Supă de broccoli cu fenicul proaspăt

Această rețetă este foarte populară ca supă pentru micul dejun. Feniculul ajută digestia. Ai grijă să cumperi un bulb de fenicul cu vârful foarte stufos. Seamănă foarte mult cu mărarul proaspăt. Folosește bulbul mai târziu la o supă de legume, cum ar fi supa grădinarului.

Ingrediente:

O căpățână mare de broccoli (se separă copăceii și tulpinile)
O ceapă mare, tocată
4-6 căței de usturoi tocați
O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
Frunzele proaspete de la un bulb de fenicul
6 cani de apă
Semințe de fenicul măcinate, o linguriță sau mai multe după gust
Sare de mare ori *Herbamare*, după gust
Arpagic și pătrunjel tocate mărunt sau felii de ardei gras roșu pentru garnitură

1. Se îndepărtează partea exterioară din broccoli, care e mai tare, și se toacă (se înlătură părțile lemnoase).
2. Se sotează ceapa, usturoiul și semințele măcinate de fenicul în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit, până când ceapa devine translucidă.
3. Se adaugă tulpinile de broccoli și majoritatea copăceilor, păstrându-se o mână dintre cei mai mici pentru a fi folosiți ulterior. Se adaugă feniculul și apa.
4. Se fierbe înăbușit până se frăgezesc ingredientele, în jur de 20 de minute.
5. Se pasează amestecul de legume în blender (sau poți să folosești Cuisinart Quick Prep) câteva minute, până se obține o compoziție foarte cremoasă.
6. Se pune compoziția la loc în oala de supă, adăugându-se sarea de mare ori *Herbamare*, după gust.
7. Se mai fierbe înăbușit în jur de 10 minute; se azonează înainte de servire. Se garnisește cu restul de copăcei de broccoli și pătrunjel, arpagic sau cu ardeiul gras roșu tăiat felii.

Supă din legume cu amidon

Supa peruviană de quinoa a Terezei

Extrem de tămăduitoare și de ușor de digerat, această supă este o masă ca atare. Însoteste-o cu o salată de frunze verzi sau cu legume murate, pentru o și mai bună echilibrare.

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
2 cepe mari, tocate
2 fire mari de praz, spălat bine și tocat
2 țeline tocate

3 morcovi tăiați bețișoare de circa 4 centimetri
5 căței de usturoi tocați
Un ardei gras roșu mare, tocat (opțional)
O cană de mazăre
2 cartofi roșii mari, tăiați cuburi
1/2 de dovleac potrivit, curățat de coajă și de semințe și tăiat cuburi precum cartofii
1/2 de căpățână mică de varză, tocată mare
Frunzele de la o legătură mare de coriandru, tocate
O cană de pătrunjel proaspăt, tocat
O linguriță de chimen (opțional)
O cană de *quinoa*
8 căni de apă
Sare de mare ori *Herbamare*, după gust

Se sotează usturoiul, ceapa, prazul și țelina în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit timp de câteva minute. Se adaugă celelalte ingrediente și se fierbe amestecul înăbușit până se frăgezește. Se adaugă sarea de mare în ultimele 10 minute de fierbere.

Supă de cartofi cu porumb

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
O ceapă tocată mărunt
O linguriță de cimbru
2 frunze de dafin
4-6 căței de usturoi
4 cartofi roșii potriviți, tăiați cuburi
4 căni de porumb
6 căni de apă
O lingură de sare de mare
Un praz spălat, tăiat în două pe lungime și feliat
3 tulpini de țelină tăiate cuburi
1/4 linguriță de piper

1. În ulei, unt limpezit sau unt obișnuit, se sotează ceapa cu cimbrul, frunzele de dafin și usturoiul până când ceapa devine translucidă.
2. Se adaugă cartofii, 2 căni de porumb, apa și sarea de mare.
3. Se fierbe înăbușit până se frăgezesc cartofii (aproximativ 20 de minute).
4. Se scot frunzele de dafin și 1/4 din supă. Se pasează și se pune compoziția înapoi în oală.
5. Se adaugă restul de porumb, prazul, țelina și piperul.
6. Se azonează.
7. Se fierbe înăbușit până când legumele se frăgezesc (10-15 minute).

Supă grădinarului

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit

O ceapă mare, tocată

3 căței de usturoi, tocați

4-5 morcovi potriviți, tocați

3 cartofi roșii potriviți, tocați

1 bulb de fenicul mediu cu tulpini și frunze (opțional)

Tulpinile de la o legătură de broccoli, tocate

Sare de mare ori *Herbamare*, după gust

Ghimbir și/sau curry, după gust

1. Într-o oală de supă, se sotează ceapa în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit.
2. Se adaugă celelalte legume și apă cât să le acopere.
3. Când legumele sunt moi, se pasează ingredientele și se pune totul înapoi în oala de supă.
4. Se mai adaugă apă pentru obținerea consistenței dorite, împreună cu sarea de mare sau *Herbamare* și cu celelalte mirodenii.
5. Se mai fierbe înăbușit 10 minute și se servește.

Supă de dovleac cu ghimbir

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit

Un dovleac de iarnă verde, curățat de coajă și tocat

2 morcovi potriviți, tocați

2 cepe potrivite, tocate

2 tulpini de țelină, tocate

3 căței de usturoi, mărunțiți

O bucată mare de rădăcină de ghimbir (în lungime de 7-10 centimetri), rasă

Apă cât să acopere ingredientele

Sare de mare sau *Herbamare*, după gust

Pătrunjel tocat mărunt pentru garnisire

1. Se sotează morcovii, cepele, țelina și usturoiul în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit.
2. Se adaugă dovleacul și ghimbirul.
3. Se acoperă cu apă.
4. Se fierbe înăbușit 30 de minute sau sub presiune timp de 12 minute.
5. Se pasează și se completează cu apă în funcție de consistența dorită.
6. Se adaugă sare de mare ori *Herbamare* și se mai fierbe înăbușit cel puțin încă 10 minute.
7. Se servește garnisită cu pătrunjel.

Supă de fasole *lima* cu coriandru

Ingrediente:

0 lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit

2 pachete a câte 300 de grame de fasole *lima* congelată

2 cepe mari, tocate mărunt

6-8 căței de usturoi, tocați mărunt

4 morcovi, curățați și tăiați în două

8 căni de apă

2 lingurițe de sare de mare sau *Herbamare*, după gust

Un vârf de degete de fulgi de ardei iute (opțional)

0 legătură de coriandru, tocată mare

1. Se sotează ceapa și usturoiul în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit timp de câteva minute.
 2. Se adaugă apa, morcovii, fasolea *lima* și sarea de mare.
 3. Se fierbe înăbușit până se frăgezesc legumele.
 4. Se scot morcovii, se răcesc și se taie felii subțiri.
 5. Se pasează aproximativ 3/4 din supă și se pune înapoi în oală, împreună cu morcovii.
 6. Se adaugă fulgii de ardei iute și se completează cu sare după gust.
 7. Se adaugă coriandrul și se mai fierbe înăbușit timp de 2 minute. Dacă nu ai la dispoziție coriandru, încearcă pătrunjel, spanac, măcriș de baltă sau *kale*.
- Se fierbe cât este nevoie.

Supă cu proteine de origine animală

Supă de pește

Reține: Supele cu proteine de origine animală se combină doar cu legume fără amidon, legume marine și salate de crudități. Aceasta este o supă bogată în calciu.

Ingrediente (pentru 2 porții):

0 lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit

1/2 de cană de praz sau ceapă tocată mărunt

Un cățel de usturoi tocat mărunt

1/2 de cană de morcovi feliați subțire

1/2 de cană de țelină feliată subțire

2 căni de supă concentrată de legume

1/4 de cană de pătrunjel tocat

1/2 de frunză de dafin

Un cuișor întreg

Câteva bucăți de țelină tocate mărunt

3/4 de cană de pește alb (calcan, biban de mare etc.) tăiat cuburi

1/8 de linguriță de *kelp*

1/8 de linguriță de sare de mare sau *Herbamare*, după gust

2 linguri de pătrunjel sau arpagic, mărunțite bine

1. Se sotează prazul sau ceapa și usturoiul în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit, la foc mic.
2. Se adaugă morcovii și țelina și se continuă sotarea încă vreo câteva minute.
3. Se adaugă concentratul de supă de legume, se acoperă și se fierbe înăbușit până când legumele sunt parțial frăgezite, în jur de 5 minute.
4. Se adaugă pătrunjelul, dafinul, cuișorul, feliile de țelină și peștele.
5. Se mai fierbe înăbușit încă 3 minute.
6. Se adaugă *kelp*-ul și sarea de mare și se scoate frunza de dafin.
7. Se servește cu pătrunjel sau arpagic tocat mărunt.

Supă-cremă de somon cu verdețuri

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
O ceapă mare, tăiată cuburi
3 morcovi tocați
O bucată mare de *daikon* tocată
O legătură de *kale* tocată
2 lingurițe cu vârf de mărar uscat
2 cutii de 200 de grame de somon (inclusiv oasele)
3 linguri de suc de lămâie (sau după gust)
Sare de mare după gust

1. Într-o oală mare, se sotează ceapa în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit.
2. Se adaugă *daikon*-ul și morcovii și se continuă sotarea încă vreo câteva minute.
3. Se adaugă mărarul și puțină apă.
4. Se pune capacul pe oală și se fierbe înăbușit, la foc mic, timp de 15 minute.
5. Se adaugă *kale* și se mai fierbe până când se frăgezește.
6. Se pune compoziția într-un blender, se adaugă somonul și se pasează. Se toarnă apă filtrată după nevoie, pentru a se ușura pasarea.
7. Se pune compoziția înapoi în oală.
8. Se adaugă sarea de mare.
9. Se mai fierbe încă 10 minute.
10. Se stoarce sucul de lămâie înainte de servire.

Supă de sparanghel

Această supă este delicioasă și fierbinte, și rece. Din cauza supei concentrate de pui, se combină doar cu legume fără amidon.

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
3-4 cepe galbene mari, tocate

5 cutii de supă concentrată de pui

1,7 kilograme de sparanghel proaspăt, cu părțile superioare tăiate și date deoparte și tulpinile porționate în bucăți de un centimetru (se taie și de îndepărtează capetele tari)

Sare de mare după gust

Piper după gust

1. Se sotează ceapa în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit până se înmoaie și devine aurie.
2. Se încălzește supa concentrată și se adaugă ceapa călită și bucățile de sparanghel.
3. Se fierbe la foc mic până când de frăgezește sparanghelul.
4. În timpul fierberii, se adaugă sarea de mare și piperul.
5. Se pasează și apoi se pune la loc în oală și se adaugă părțile superioare ale sparanghelului.
6. Se mai fierbe încă 10 minute (se ia oala de pe foc dacă sparanghelul se înmoaie prea mult).
7. Dacă o vrei rece, răcește supa și pune-o la frigider.

DIETA PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC SEMINȚE SIMILARE CEREALELOR

O întreagă lume de preparate și rețete din cereale ți se va deschide în față dacă explorezi cele patru semințe adecvate cerealelor din Dietă: mei, *quinoa*, hrișcă și *amaranth*. Este posibil să fii obișnuit/ă să mănânci grâu și orez, pâine și cereale, dar, dacă încerci rețetele noastre cu mintea deschisă, pofta de asemenea produse de panificație și cereale „obișnuite” ți se va diminua.

Încearcă să îți prepari cel puțin o masă pe zi cu aceste semințe similare cerealelor (cu legume, desigur!). Înmuiate, după aceea fierte cu plante aromatice și legume iar apoi aseasonate, ele sunt și mai aromate și au un efect vindecător și mai accentuat.

Este absolut necesar să înmoi cerealele în apă timp de 8 până la 24 de ore înainte de utilizare. În acest fel, devin mult mai ușor de digerat. Asigură-te că le-ai spălat bine; quinoa are o coajă exterioară amară, iar meiul tinde să fie plin de „mizerii” și reziduuri. Cumpără o strecurătoare din sită foarte fină (mai ales pentru *amaranth* și *quinoa*) și clătește cerealele sub un jet de apă timp de câteva minute înainte să începi să le prepari. Le poți păstra la frigider ca să ții la distanță insectele.

Raportul de bază apă/cereale este de 2/1 pentru quinoa și hrișcă, deși poate să varieze după gust, rețetă și metodă de preparare (de exemplu, prepararea în oală sub presiune). Un raport de 3/1 apă/cereale este mai potrivit pentru *amaranth* și mei. Poți să adaugi în oală sare de mare atunci când începe fierberea; acest lucru este deosebit de important mai ales pentru hrișcă, generatoare acidă, care are nevoie de sare pentru a deveni mai alcalină. Prăjirea meiului înainte de preparare îi dă acestuia un fel de gust de nucă, deosebit de bun. Pentru prăjirea meiului, pune această cereală într-o tigaie uscată după ce-o înmoi și-o speli la foc foarte mic și amestecă în continuu până când capătă un miros de nucă. Meiul nu se brunează.

În afara rețetelor cuprinse la această secțiune, iată și câteva sugestii simple de utilizare a semințelor similare cerealelor din *Dietă pentru un Organism Ecologic*:

Prepară o cremă de hrișcă sau quinoa cu stevia, scorțișoară, vanilie și unt limpezit - sau pune în ea pătrățele mici de *nori* în timpul fierberii, pentru obținerea unei arome mai bogate. Linda prepară *amaranth* cu *dulse*, apoi adaugă unt limpezit și un vârf de cuțit de piper. Heidi servește *quinoa* sau *amaranth* cu morcovi, mazăre și ceapă. Toate cerealele sunt cât se poate de compatibile cu cartofii roșii; și poți să le combini cu ceapa, mazărea, pătrunjelul și mărarul. Hrișcă merge bine și cu porumbul, varza, ceapa și cu multe amestecuri de aseasonare din plante aromatice.

Pentru prânziurile din zilele de vară, poți să pui mei sau *quinoa* fierte dinainte într-o salată proaspătă de verdețuri, servită la temperatura camerei. Poți face mai multe feluri de sosuri, cum ar fi sosul de conopidă cu curry sau sosul de morcovi cu ghimbir, și să le adaugi peste semințele similare cerealelor. Poftă bună!

Rețetă de bază pentru *amaranth* - cu oala sub presiune

Ingrediente (se obțin 2 căni):

O cană de *amaranth*

2 căni de apă

1/4 de linguriță de sare de mare sau după gust

O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit (opțional)

1. Se combină *amaranth*, apă și sare în oala sub presiune.
2. Se potrivește focul pentru menținerea unei presiuni ridicate și se lasă la fiert 6 minute.
3. Se reduce presiunea prin metoda evacuării rapide.
4. Se scoate capacul, înclinându-l dinspre tine, ca să eliberezi aburul în exces.
5. Se amestecă bine, se adaugă ulei, unt limpezit sau unt obișnuit, dacă dorești. În cazul în care ai obținut o compoziție prea diluată, mai fierbe, amestecând încet și constant, până se îngroașă, în jur de 30 de secunde.

Plăcinta cu ceapă a lui Heidi**Blatul:**

2 căni de făină de *amaranth*

O linguriță de sare de mare

5 linguri de unt sau 4 linguri de ulei de cocos organic, nerafinat

Aproximativ 1/2 de cană de apă

1. Într-un bol sau într-un robot de bucătărie se pun făina, sarea de mare și untul sau uleiul.
2. Se frământă aluatul până devine sfărâmicios, adăugând treptat apă până se formează o bilă.
3. Se ia din bol sau din robot și se presează bila.
4. Se pune pe hârtie de copt, se presară făină pe blat și se întinde punându-se o foaie de hârtie și deasupra, pentru ușurarea procesului.
5. Se mută blatul într-o formă rotundă de pizza.
6. Se fasonează marginile.

Sosul:

4-6 cepe mari, feliate subțire în jumătăți

4 căței de usturoi mărunțiți

O lingură de amestec italianesc de mirodenii sau oregano, pătrunjel, rozmarin, busuioc și semințe de țelină

1/2 de linguriță de busuioc

O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt obișnuit sau unt limpezit

O cană de apă

O linguriță și jumătate de sare de mare sau două

1/2 de cană de *amaranth*

Un vârf de cuțit de fulgi de ardei iute

1/2 de ardei gras roșu, mărunțit
2-3 cepe roșii, feliate subțire în rondele
O lingură de plante aromatice proaspete, cum ar fi busuiocul sau coriandrul, mărunțite (opțional)

1. Se sotează ceapa, usturoiul, plantele aromatice și fulgii de ardei iute în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit.
2. Se face focul mic, se acoperă vasul și se fierbe în continuare până când se frăgezește ceapa, adică aproximativ 15 minute.
3. Se adaugă apa, sarea de mare și *amaranth*-ul.
4. Se dă într-un clocot, se reduce focul și se fierbe cu vasul acoperit, timp de aproximativ 20 de minute.
5. Se ia capacul și se fierbe până se evaporă excesul de lichid.
6. Se adaugă ardeiul gras roșu, ceapa roșie și, opțional, plantele aromatice proaspete, timp de aproximativ 2-3 minute.

Instrucțiuni generale (se obțin 4 porții):

1. Se preîncălzește cuptorul la 400 de grade.
2. Se coace blatul timp de 10 minute.
3. Se adaugă sosul.
4. Dacă dorești, presară deasupra *Herbamare*, praf de usturoi și/sau fulgi de ardei iute.
5. Se coace aproximativ 20 minute.

Rețetă de bază pentru *quinoa*

Ingrediente:

O cană de *quinoa*
2 căni de apă
Un vârf de cuțit de sare de mare

1. Se clătește *quinoa* câteva minute într-o strecurătoare.
2. Se pune apă cu sare într-o oală și se dă repede într-un clocot.
3. Se adaugă *quinoa*, se face focul mic, se acoperă și se fierbe înăbușit până când e absorbită toată apa, iar boabele devin translucide și se deschid (15-25 de minute).

Variante: Pentru obținerea unui gust bogat, de nucă, se prăjește *quinoa* (cu sau fără ulei organic nerafinat) într-o tigaie, amestecând permanent, înainte să se adauge apa.

***Quinoa* cu curry**

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
O lingură de praf de curry
O linguriță de sare de mare sau *Herbamare*
2 căni de *quinoa* fiartă

2 cepe potrivite, tocate
2 căni de legume fierte (mazăre, porumb, cartofi, ardei gras roșu, varză, dovleac galben etc.)

1. Se topește untul limpezit sau se încălzește uleiul într-o tigaie wok sau într-una obișnuită.
2. Se adaugă praful de curry și sarea de mare ori *Herbamare*.
3. Se sotează ceapa câteva minute, până devine translucidă.
4. Se adaugă celelalte legume fierte. Se sotează câteva minute.
5. Se adaugă *quinoa* și se azonează.

Tocană de *quinoa*

Acest preparat bogat în proteine este un mijloc perfect de valorificare a resturilor. Preluare din revista *Delicious*.

Ingrediente (se obțin 6 porții):

0 cană de *quinoa*
2 căni de apă
1/4 de linguriță de sare de mare
0 ceapă mare, feliată
4-6 căței de usturoi mărunțiți
Un ardei gras roșu tăiat cuburi
1/2 de linguriță de ghimbir mărunțit
2 cartofi roșii, fierți și tăiați cuburi
1/4 de cană de pătrunjel tocat
2 linguri de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
Herbamare și/sau sare de mare după gust

1. Se clătește *quinoa* câteva minute sub apă, într-o strecurătoare.
2. Se pune apă cu sare într-o oală și se dă repede într-un clocot.
3. Se adaugă *quinoa*, se face focul mic, se acoperă vasul și se lasă să fiarbă înăbușit până când e absorbită toată apa, iar boabele devin translucide și se deschid (15-25 de minute).
4. Într-o oală separată se sotează ceapă în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit, până ceapa devine translucidă.
5. Se adaugă usturoiul și ardeiul gras roșu și se sotează până se frăgezesc legumele.
6. Se adaugă cartofii, ghimbirul și pătrunjelul și se sotează încă vreo câteva minute.
7. Se pune deasupra *quinoa* fiartă și se sotează totul până când preparatul se încălzește uniform.
8. Se gustă și se ajustează azonearea înainte de servire.

Ardei gras umplut cu *quinoa* (sau hrișcă)

Ingrediente (se obțin 6 porții):

2 căni de *quinoa* fiartă, alte cereale sau combinații din *Dieta pentru un Organism Ecologic*

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit

O ceapă medie, tocată fin

O linguriță de sare de mare sau după gust

3/4 de linguriță de piper

2 linguri de busuioc uscat

2 linguri de boia

4-6 căței de usturoi tocați fin

2 fire de țelină tocate fin

0.5 kilograme de plante cu frunze verzi, cum ar fi *kale*, opărite 5 minute și tocate

6 ardei grași roșii, curățați de semințe și opăriți 5 minute

1. Se sotează ceapa în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit aseasonat, până devine translucidă.
2. Se adaugă usturoiul, țelina și verdețurile; se fierbe până când ingredientele devin fragede.
3. Se amestecă *quinoa*.
4. Se gustă compoziția și se ajustează aseasonarea.
5. Se umplu ardeii grași cu compoziția.
6. Se pun la cuptor la 150 de grade Celsius într-un vas dat cu ulei, timp de 45 de minute.

Rețetă de bază pentru hrișcă

Ingrediente:

O cană de hrișcă

2 căni de apă

O linguriță de sare de mare sau după gust

1. Se înmoaie și se clătește hrișca într-o strecurătoare.
2. Se pune apa cu sare într-o oală și se dă repede într-un clocot.
3. Se adaugă hrișca, se face focul mic, se acoperă vasul și se fierbe înăbușit până se absoarbe apa (aproximativ 15 minute).

Variante: Pentru obținerea unui gust bogat, de nuci, prăjește hrișca (cu sau fără ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit) într-o tigaie, amestecând permanent înainte de a adăuga apa.

Crochete de hrișcă

Ingrediente:

2-3 linguri de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit

1 ceapă mare, tocată

2 fire de țelină tocate mărunt

2 căței de usturoi tocați mărunt

1/2 de cană de pătrunjel tocat mărunt

1 morcov ras fin

2 căni de brizură de hrișcă prăjită
3 căni de supă concentrată de legume sau de apă
O linguriță de *Herbamare*
1/2 de linguriță de sare de mare
O lingură de praf de curry sau amestecul preferat de plante aromatice
(Spice Hunter)
1/2 de cană de praf din rădăcină de *maranta*
O cană de făină de mei, *quinoa* sau *amaranth*

1. Se sotează ceapa într-o lingură de ulei, unt limpezit sau unt obișnuit, până se brunează ușor.
2. Se adaugă țelina, usturoiul, pătrunjelul, morcovul și concentratul de supă sau apa.
3. Se acoperă și se fierbe 5 minute.
4. Se adaugă hrișcă, *Herbamare*, sarea de mare, praful de curry și praful din rădăcină de *maranta*.
5. Se acoperă și se lasă la fiert pe foc mic timp de 10 minute.
6. Se oprește focul și se lasă să mocnească acoperit încă 10 minute.
7. Se adaugă făina, se amestecă bine și se lasă deoparte ca să se răcească.
8. După ce se răcește, se fac turtițe.
9. Se sotează aceste turtițe în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit, ca să nu se lipească de tigaie.
10. Se pun la scurs pe șervete de hârtie și se servesc.

Este un preparat plăcut, care se consumă cu fasole verde și o salată de morcov ras.

Porumb cu hrișcă și varză

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
2 căni de boabe de porumb
3 căni de varză tocată (de preferință soiul Savoy)
1 ceapă mare, tocată
1/2 de ardei roșu, tocat
4 căni de concentrat de supă de legume sau apă
O linguriță și un sfert de sare de mare
1/4 de linguriță de piper
O lingură de amestec de aseasonare *fajita* sau alt produs natural din plante pe care îl preferi (Spice Hunter)
2 căni de hrișcă prăjită
1/4-1/2 de cană de pătrunjel tocat mărunț

1. Se sotează legumele, cu excepția pătrunjelului, în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit, timp de aproximativ 5 minute.
2. Se adaugă concentratul de supă sau apa cu sarea, piperul și mirodeniile *fajita*.
3. Se dă într-un clocot.

4. Se adaugă hrișcă.
5. Se fierbe înăbușit timp de 20 de minute.
6. Se oprește focul, se adaugă pătrunjelul și se lasă să se așeze, cu vasul acoperit, timp de 10 minute.

Chiftele vegetariene de kasha

Această rețetă este bună cu supă de dovleac și ghimbir și cu legume verzi.

Ingrediente:

0 cană de hrișcă, fiartă în 3 căni de apă cu 3/4 de linguriță de sare de mare, timp de 45 de minute
0 lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
1 ceapă potrivită, tocată fin
4 căței de usturoi tocați fin
4 fire de țelină tocate
1 ardei roșu, fără semințe, tăiat cubulețe (opțional)
0 lingură (sau după gust) de praf de chili (Spice Hunter)
Sare de mare și piper negru, după gust
2 vârfuri de știulete de porumb tăiate de pe știuleți
2 căni de spanac proaspăt, varză sau *kale* tocate
0 cutie de castane de apă, scurse și tocate (opțional)
0 legătură de ceapă verde, tocată fin

1. Se încălzește ulei, unt limpezit sau unt obișnuit într-o tigaie mare.
2. Se sotează ceapa, usturoiul, țelina și ardeiul gras roșu până devin fragede.
3. Se adaugă amestec de praf de boia, sare de mare și piper negru.
4. Se pun porumbul, legumele verzi și castanele de apă; se sotează până se frăgezesc.
5. Se adaugă hrișcă fiartă și se sotează bine totul la un loc.
6. Se gustă și se ajustează sezonarea.
7. Se adaugă ceapa verde.
8. Se pune compoziția într-o tavă sau într-o cratiță dată cu ulei.
9. Se pune la copt la 200° Celsius timp de 45-60 de minute.
10. Se servește cu un sos cum ar fi cel de morcovi și ghimbir sau cel al *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Variante:

1. În loc să torni compoziția într-o tavă, scoate membranele și semințele din 4 ardei grași roșii sau extrage miezul din 4 cepe. Pe urmă, îndeasă compoziția în ardei sau în ceapă și pune-le la copt la 176 de grade Celsius timp de 30 de minute.
2. În loc să așezi compoziția într-o tavă, înfășoară-o în foi de varză opărite și pune-o la copt la 176 de grade Celsius timp de 30 de minute.

Rețetă de bază pentru mei

Ingrediente:

O cană de mei
3 căni de apă
O linguriță de sare de mare sau după gust

1. Spală bine meiul și scurge-l!
2. Fierbe apa cu sarea de mare. (Pentru a obține un mei pufos, fierbe apa cu sare înainte să adaugi meiul. Dacă pui grăunțele în apă rece, acestea devin mai cremoase și mai lipicioase.)
3. Se adaugă meiul, se acoperă vasul, se face focul mic și se fierbe înăbușit timp de 25 până la 30 de minute.
4. Lasă vasul acoperit timp de 5 până la 10 minute, pentru ca meiul să devină și mai pufos.

Variantă: Pentru a obține o aromă și mai delicioasă, prăjește meiul într-o tigaie groasă până când acesta capătă miros de nucă.

Piure de cartofi din mei**Ingrediente:**

Olingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit

1 ceapă mică, tocată
O cană de mei (spălat)
1/2 de căpățână de conopidă tocată
3 căni de apă
1/4 de linguriță de sare

1. Se sotează ceapa în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit, în oala aflată sub presiune.
2. Se adaugă meiul și se sotează ușor.
3. Se pune conopida și se sotează.
4. Se adaugă apa și sarea.
5. Se aduce oala la presiune, se reduce focul și se lasă la fiert 25 de minute.

Variantă: Se adaugă 1 morcov potrivit tocat atunci când se sotează conopida.

Mei cu legume dulci

Datorită legumelor dulci (ceapă, morcov, dovleac), preparatul fortifică splina/pancreasul și stomacul. Pe parcursul primelor două sau trei luni ale Dietei, este posibil ca acest preparat cu dovleac să ți se pară prea dulce și să crezi că hrănește candida. Într-un asemenea caz, nu mai folosi dovleacul. Ceapa și morcovii nu vor provoca niciun fel de probleme. Mai mult chiar, dacă asociezi legume murate cu acest preparat, microflora va consuma zahărul din dovleac.

Ingrediente:

- 2 căni de mei clătit și prăjit la tigaie
- 2 cepe potrivite, tocate fin
- 3 morcovi tocați cubulețe
- 1 dovleac mic, curățat de coajă și tăiat cuburi
- O linguriță de sare de mare
- 5 căni de apă
- O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
- Câteva vârfuri de cuțit de plante aromatice cum ar fi: cimbru, rozmarin, salvie și semințe de țelină (opțional)

1. Într-o oală sub presiune se pun meiul și legumele. (Acest preparat poate fi realizat și într-o oală obișnuită de supă. Sporește cantitatea de apă la 6 căni și urmează aceleași instrucțiuni.)
2. Dizolvă sarea de mare în apă și toarnă apa ușor în jurul meiului și al legumelor.
3. Acoperă oala și adu-o la presiune, iar apoi lasă la fiert la foc mic timp de 30 de minute.
4. Redu presiunea și deschide capacul.
5. Adaugă uleiul, untul limpezit sau untul obișnuit și plantele aromatice.
6. Amestecă bine și servește.

Variante:

1. Pentru obținerea unei consistențe mai cremoase, pasează compoziția de mei și legume cu ulei, unt limpezit sau unt obișnuit într-un blender.
2. Adaugă fâșii de *kombu*, o legumă marină de 7-8 centimetri lungime, în oala sub presiune odată cu meiul și legumele. Preparatul nu va mai fi la fel de dulce, dar va avea un supliment de minerale.

Mei tex-mex cu tocană de *amaranth* și porumb

Ingrediente:

- O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
- O cană și jumătate de mei spălat și scurs
- 1/2 de cană de *amaranth*, clătit într-o strecurătoare fină și scurs
- O lingură de sare de mare
- 6 căni de apă
- Boabele de pe 8 vârfuri de știuleți de porumb sau 450 de grame de porumb congelat
- O ceapă mare, tocată mărunt
- Un ardei gras roșu mare, tocat cubulețe
- Un ardei verde nu foarte iute, tocat cubulețe (opțional)
- O linguriță de *Herbamare*
- O linguriță și trei sferturi de amestec de aseasonare mexican *Frontier Herbs* (fără sare)

1/2 de linguriță de chimion măcinat

1. Pe fundul unei oale mari de supă se sotează ceapa, ardeiul verde iute, amestecul de aseasonare mexican și chimionul în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit cu sarea de mare, până când ceapa devine translucidă.
2. Se adaugă mei, *amaranth*, porumb și apă.
3. Se dă apa într-un clocot, se acoperă vasul, se face focul mic și se lasă la fiert 30 de minute.
4. Se adaugă ardeiul roșu și *Herbamare*; se ajustează aseasonarea după gust.
5. Se toarnă compoziția într-o tavă potrivită, dată cu unt, și se mai pune ici și colo unt limpezit sau unt obișnuit, după dorință.
6. Se lasă la copt 30 de minute la 175 de grade Celsius.

Variante: Folosește o lingură de amestec de aseasonare italianesc *Frontier Herbs* în locul amestecului mexican și schimbă legumele cu dovlecei, ciuperci *shiitake* și ardei gras roșu tocat.

Pentru a scoate în evidență o aromă și mai plăcută de porumb, pregătește un concentrat tăind boabele tinere de pe știulete și fierbând înăbușit boabele și știuleții în 7 căni de apă, timp de 20 de minute. Pasează și lasă la scurs. Folosește 6 căni din acest concentrat la rețeta curentă.

Biscuiții savuroși ai lui Heidi - variantă mexicană

Ingrediente:

1/2 de cană de făină de amaranth
1/2 de cană de făină de porumb albastru
1/4 de cană de praf de *maranta*
1/4 de linguriță de sare de mare
1/2 de linguriță de praf de copt
3 linguri de unt înmuiat
1/2 de linguriță de praf de chili
1/2 de linguriță de semințe de chimen
5 linguri de apă (aproximativ)
Herbamare după gust

1. Se încălzește cuptorul la 175 de grade Celsius.
2. Se amestecă ingredientele uscate cu un tel.
3. Cu ajutorul telului, al unui tăietor de patiserie sau cu o furculiță, se amestecă untul în făină.
4. Se adaugă suficientă apă pentru ca aluatul să se lege și să formeze o bilă.
5. Se întinde aluatul pe o suprafață dată cu făină sau între două foi de hârtie de copt (cu grosimea de aproximativ 6 milimetri).
6. Pe suprafața aluatului se presară un praf de *Herbamare*.
7. Se mută aluatul întins pe o foaie de copt unsă.
8. Se taie dreptunghiuri, pătrate, triunghiuri și carouri.
9. Se coace timp de 15 minute sau până când marginile încep să se

bruneze.

10. Se scoate de la cuptor și se trage foaia de copt pe un suport din sârmă.
11. Se pune suportul din sârmă înapoi în cuptor, pentru ca biscuiții să devină crocanți.
12. Se închide cuptorul și se servește.

Vafe după rețeta lui Bill și Mike

Vafele, ca orice aliment din făină, trebuie să fie o masă ocazională. Merg foarte bine cu supa de legume în orice moment al zilei. Noi le-am folosit și pentru sandvișuri. Ne preparăm singure maioneza de casă după principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*, ca și o mulțime de feluri de legume la cuptor sau gratinate. Vafele pot fi congelate sau păstrate zile de-a rândul în frigider.

(Se obțin 4 vafe pătrate cu latura de 22 de centimetri, care se sparg în pătrate mai mici, pe care le putem pune în aparatul de prăjit pâine ca să le reîncălzim.)

Ingrediente:

- 2 căni de făină (de *amaranth*; jumătate amaranth și jumătate mei; alte combinații ale făinii)
- 1/2 de linguriță de sare de mare
- 1/4 de cană de unt topit (1/2 de pachet)
- 2 lingurițe de praf de copt (fără aluminiu)
- 2 ouă (albușurile și gălbenușurile în două boluri separate)
- 1 cană de apă (în funcție de făina folosită)

1. Se preîncălzește forma de vafe la setarea medie sau maximă (câteva experimente vor stabili care este setarea cea mai bună).
2. Se combină făina, sarea de mare și praful de copt într-un bol de amestec.
3. Se folosește telul pentru a amesteca foarte bine ingredientele uscate.
4. În boluri separate se combină gălbenușurile, apa și untul topit; se bat bine până când se omogenizează.
5. Se adaugă ingredientele lichide în cele uscate și se bat împreună până rezultă o compoziție omogenă. (Este posibil să fie nevoie să mai adaugi apă pentru corectarea consistenței. Compoziția trebuie să curgă ușor în forma de vafe și să se răspândească în toate colțurile - să nu fie prea groasă.)
6. Într-un bol separat, se bat albușurile de ou până păstrează moțurile - spuma să fie fermă, dar nu uscată.
7. Se pun cu grijă albușurile în compoziție. (Încearcă să le amesteci complet fără să bați prea mult.)
8. Cu o măsură din sticlă sau material plastic (aluminiul face ca spuma să cadă), se toarnă aproximativ o măsură de compoziție, în mod egal în toate despărțiturile forme de vafe (o măsură pentru un pătrat cu latura de 22 de centimetri). Nu pune prea mult, deoarece compoziția nu trebuie să dea peste margini.

9. Vafele trebuie să se facă în 10-14 minute. Dacă nu ești sigur/ă, așteaptă până în clipa în care nu se mai ridică abur din formă înainte să te uiți. Lasă vafele la copt până devin crocante și maronii.
10. Întotdeauna răcește vafele pe un suport din sârmă.

SOSURILE DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC

Supele și în special supele-cremă, cum ar fi cele de broccoli cu fenicul proaspăt ori supa-cremă de conopidă cu mărar, sunt și sosuri excelente. Poți să îmbogățești conopida cu mărar adăugând ciuperci *shiitake* și să realizezi un preparat foarte asemănător cu supa-cremă de ciuperci Campbell. Aceasta poate deveni o bază pentru multe rețete, ba chiar și pentru unele adaptări.

Când prepari o supă de morcovi și conopidă cu tarhon, pune deoparte - după ce ai amestecat-o - câteva polonice de supă și apoi adaugă o lingură (sau chiar mai mult) de muștar integral (cu oțet din cidru de mere). Ai obținut astfel un sos nou și delicios. Eu (Heidi) opăresc bucăți mari de legume (ceapă, țelină, morcovi, cartofi, broccoli) și le pun într-un vas de copt împreună cu acest sos de morcovi cu tarhon și muștar. Pun tava la cuptor circa 30 de minute. Este absolut delicios.

Sosul Dietei pentru un Organism Ecologic

Această rețetă delicioasă este îmbogățită foarte mult prin adăugarea de ceapă sotată și ciuperci *shiitake*. E excelentă pentru ocaziile speciale, de exemplu pentru Ziua Recunoștinței și alte sărbători, când se impune un sos tradițional.

Ingrediente:

- 2 linguri de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
 - 2-3 linguri de făină de *amaranth*
 - 2 cani de concentrat de supă de legume sau apă
 - 1/4 de linguriță de usturoi proaspăt mărunțit
 - O linguriță din orice fel de amestec pentru aseasonare de la Spice Hunter, cum ar fi *Herbes de Provence* sau *Deliciously Dill*
 - Sare de mare, *Trocomare* ori *Herbamare*, după gust.
1. Într-o tigaie mică se face un rântaș din unt limpezit, unt obișnuit sau ulei, amestecând imediat în el făina.
 2. Se adaugă foarte încet concentratul de supă de legume sau apa, amestecând continuu.
 3. Se adaugă usturoi și se azonează; se ajustează după gust.

Variante: Sotează ceapa tăiată felii și ciupercile *shiitake* în aceeași tigaie pe care o vei folosi pentru sos. Scoate aceste ingrediente și prepară sosul. Pune la loc ceapa și ciupercile *shiitake* și reîncălzește înainte de servire.

Sos de conopidă cu curry

Excelent cu mei.

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau

unt obișnuit
O ceapă mare, tocată
2 căței de usturoi mărunțiți
O linguriță și jumătate de rădăcină de ghimbir rasă
O lingură de praf de curry sau după gust
1/4 de linguriță de boia iute
O căpățână de conopidă tocată
O cană de apă
Sare de mare, *Herbamare* sau *Trocomare*, după gust
Suc de lămâie după gust

1. Se sotează ceapa, usturoiul, rădăcina de ghimbir, praful de curry și boiaua de ardei în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit.
2. Se adaugă conopida și apa.
3. Se fierbe totul înăbușit sau în oala sub presiune până când ingredientele se frăgezesc.
4. Se adaugă sarea de mare și sucul de lămâie.

Sos bearnez simplu

Ingrediente:

Un ou
O linguriță de oțet brut din cidru de mere organic
O linguriță de muștar
O lingură de suc de lămâie
1/2 de cană de unt (un pachet)
Sare de mare după gust (1/2-1 linguriță)

1. Într-un blender se amestecă toate ingredientele, cu excepția untului.
2. Într-o oală mică de supă se topește untul.
3. Se adaugă treptat untul topit în amestecul anterior și se servește.

Sos de morcovi cu ghimbir

Excelent cu cereale; se obțin 4 porții.

Ingrediente:

O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit
20-25 de morcovi mici, tocați (sau 15 mari)
2 cepe mari, tocate mărunț
3 căței de usturoi mărunțiți
2 fire și jumătate de țelină tocate
1 ardei gras roșu mic, tocat
Apă sau concentrat de supă cât să acopere ingredientele
2 lingurițe și jumătate de sare de mare sau *Herbamare*
O lingură de amestec italianesc de aseasonare
2 lingurițe de praf de usturoi
Suc de ghimbir după gust*

1. Se sotează morcovii și ceapa în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit.
2. Se adaugă țelina și ardeiul gras și se sotează în continuare până se frăgezesc ingredientele.
3. Se adaugă apă și sare de mare.
4. Combinația se pune la fiert în oala sub presiune timp de 15 minute sau se fierbe înăbușit până se frăgezesc foarte bine toate ingredientele.
5. Se pasează.
6. Se adaugă amestecul de aseasonare, sucul de ghimbir și suficientă apă pentru asigurarea consistenței adecvate a sosului.
7. Se amestecă și se mai fierbe înăbușit 10-15 minute.
8. Se ajustează aseasonarea.

Variante: Se adaugă un vârf de cuțit de chimion, coriandru sau nucșoară în timpul sotării.

* Pentru sucul de ghimbir: Se rade ghimbirul, se ia în pumn și se stoarce sucul într-un vas mic de măsură.

Sos fals de roșii

Sfecla din această rețetă este adăugată doar pentru culoare și nu va ridica nicio problemă. Rețeta e inclusă aici pentru cei cărora le plac sosurile de roșii. Adăugarea oțetului din cidru de mere la sfârșitul preparării imită gustul acid al unui sos de roșii. Este excelent peste mei sau crochete din hrișcă.

Ingrediente:

3 linguri de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obișnuit

4 căni de ceapă roșie tocată

3 linguri de usturoi tocat fin

3 linguri de aseasonare de pizza (Spice Hunter)

Un dovlecel potrivit, tocat

2 dovleci

3 căni de concentrat de sfeclă*

2 linguri de sare de mare

6 căni de apă

O cană de oțet din cidru de mere

1. Se sotează ceapa și usturoiul în ulei, unt limpezit sau unt obișnuit, până devin aurii.
2. Se adaugă un amestec de aseasonare de pizza și dovlecei și se continuă sotarea.
3. Se ia de pe foc.
4. Se preîncălzește cuptorul la 175 de grade Celsius.
5. Se fac găuri în dovleac ca să nu explodeze.
6. Se coace dovleacul până devine foarte fraged, aproximativ o oră și jumătate, două ore.

7. Când este gata, se taie în două și se lasă la răcit suficient pentru a putea fi manipulat.
8. Se scot semințele și se măsoară 7 căni de pulpă de dovleac.
9. Se adaugă în amestecul de ceapă și dovlecel.
10. Se toarnă apă și se încălzește.
11. Se adaugă concentratul din sfeclă.
12. Se continuă fierberea înăbușită și se pasează până se obține o cremă.
13. Se adaugă apă și sare pentru obținerea consistenței și aromei dorite.
14. Când preparatul ajunge la temperatura camerei, se adaugă oțetul din cidru de mere.

* Concentratul din sfeclă este preparat prin fierberea înăbușită a 1-2 sfecle tăiate felii în 2 căni de apă, timp de 30 de minute.

Sos-deliciu de lămâie cu unt

Este bun de pus peste un platou cu toate legumele.

Ingrediente (se obțin aproximativ 2 căni):

- 1/2 de cană de unt obișnuit (un pachet) sau unt limpezit
 - O lingură de ulei organic, nerafinat
 - 2 cepe potrivite tocate mărunt sau 2 cepe verzi mici feliate subțire
 - 1/3 de cană de suc proaspăt de lămâie
 - 1/2 de linguriță de tarhon uscat sau o lingură cu vârf de tarhon proaspăt tocat
 - 1/2 de linguriță de busuioc uscat sau o lingură cu vârf de busuioc proaspăt tocat
1. Se încălzește untul limpezit, untul obișnuit sau uleiul într-o tigaie mică.
 2. Se adaugă ceapa și se sotează până devine fragedă.
 3. Se adaugă restul ingredientelor și se fierb înăbușit 10 minute.
 4. Se ia de pe foc și se servește.

Variante: Folosește 1/2 de linguriță de mărar uscat sau o lingură de mărar proaspăt în locul tarhonului și al busuiocului.

Pesto

Ingrediente:

- 3-4 căni de busuioc proaspăt
- 3/4 de cană de ulei organic, nerafinat, din semințe de in sau de dovleac*
- O linguriță de sare de mare
- Sucul de la o lămâie
- 3 linguri de suc de lămâie (aproximativ o lămâie zemoasă)
- 3-4 căței de usturoi
- 1/2 de cană de pătrunjel cu frunza plată
- O lingură de lecitină

1. Se combină toate ingredientele în blender.
2. Se amestecă bine până se omogenizează.
3. Preparatul se servește cu tăiței, cereale și cartofi roșii, la salate sau cu un platou de legume.

* În momentul în care poți introduce uleiul de măsline în alimentația ta cotidiană, poți să-l folosești și în această rețetă în locul uleiului nerafinat.

SALATELE ȘI SOSURILE DE SALATĂ ALE DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC

Salatele sunt alimente speciale, iar salatele *Dietei pentru un Organism Ecologic* sunt și mai mult de-atât. Salata poate să reprezinte ea însăși o masă completă... Poate fi preparată din ingrediente crude, fierte sau congelate... E simplu de preparat... Se supune cu ușurință regulilor de combinare a alimentelor... și reprezintă o parte importantă a dietei alimentare pentru refacerea sănătății.

Deși este posibil să-ți fie greu să digeri produse crude, mai ales când începi Dieta, aceste alimente sunt atât de bogate în enzime, vitamine și minerale, încât e important să incluzi în mesele tale o salată preparată adecvat cel puțin o dată pe zi, de îndată ce poți. Pentru o digestie mai ușoară, încearcă salate cu legume opărite și sosuri fără ulei (mai multe pe această temă în cele ce urmează).

În zilele calde de vară, salatele crocante și reci sunt mese sau chiar gustări ideale. Tot anul, poți să le duci cu ușurință la serviciu și poți chiar să iei sosul separat, astfel încât să-l adaugi în ultimul moment. Când organismul se contractă din cauza cantității prea mari de sare sau a unei zile stresante, echilibrează-l cu o salată expansivă. Dacă organismul tău e prea acid, o salată alcalină poate să-ți sară în ajutor.

Ai nevoie de câteva idei de salate? Uită-te peste rețetele noastre - și gândește-te la marea varietate de salate verzi și legume terestre, marine și murate. Cu cât sunt mai multe culori, cu atât mai bine: verde de la broccoli, sparanghel, mazăre englezească; galben de la dovleac; roșu de la ardeiul gras sau de la ceapă; alb de la castravete sau *jicama*. Poți să-ți prepari salate de cereale cu cele patru acceptate de *Dieta pentru un Organism Ecologic* și cartofi sau salate cu proteine, cu somon, ton, carne de pui sau curcan tocate. Ori amestecă migdale, semințe de floarea-soarelui sau dovleac înmuiate în salatele de legume, pentru a fi mai crocante.

Te rugăm să nu uiți de acele foarte importante legume marine. Un rest de salată de *hijiki* cu ceapă și morcovi este delicioasă când o amesteci cu salată verde & ridichi și torni peste ea sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Sau înmoaie puțină *arame* în apă timp de zece minute, scurge-o, toacă-o și adaug-o în salata verde. *Wakame* este delicioasă într-o salată de castraveți cu ardei gras și ceapă roșie tăiate cubulețe. Taie *nori* în fâșii mici sau în pătrate pe care să le poți presăra peste orice salată, pentru a-ți oferi un bonus de culoare și gust.

Legumele crude murate adaugă culoare și impulsionează orice salată. Noi le folosim chiar și în rețetele de sosuri pentru salate și în maioneză.

Importanța uleiurilor organice nerafinate

Credeam că uleiurile „presate la rece” sau „extrase prin presare” care se vând în magazinele cu hrană naturistă erau sănătoase. Însă eu (Donna) am început să lucrez cu un terapeut specializat în enzime care a testat mostre de urină și a descoperit că oamenii pur și simplu nu digeră aceste

grăsimi. Problema asta m-a determinat să mă lansez în căutarea febrilă a unui răspuns. Am descoperit că ficatul, organ-cheie în digestie, trebuie să primească uleiuri absolut nerafinate. Pur și simplu nu a fost creat pentru a procesa uleiurile fabricate, rafinate, pe care omul modern le folosește de generații întregi. Chiar dacă le găsești într-un magazin cu hrană naturistă și chiar dacă sunt etichetate drept „presate la rece”, tot sunt albite, dezodorizate și rafinate. Le lipsesc acizii grași esențiali, culoarea și aroma. Pe de altă parte, uleiurile organice nerafinate îți asigură acizii grași esențiali.

Este posibil să fi observat că, atunci când consumi uleiuri, te balonezi și acumulezi în intestine gaze. În acest caz, încearcă să ții consumul de uleiuri la un nivel minim până când ecosistemul tău interior s-a refăcut. (Vezi rețetele noastre de sosuri de salată fără ulei.) Microflora benefică joacă un rol important în digerarea grăsimilor și uleiurilor, astfel încât, pe măsură ce începi să consumi alimente și lichide fermentate, această problemă poate dispărea complet. Deoarece grăsimile sunt digerate la nivelul intestinului subțire, în mod cert vei constata o îmbunătățire a acestui proces dacă vei lua o enzimă digestivă. Compania Body Ecology îți pune la dispoziție una, denumită ASSIST SI. Scopul nostru este să te ajutăm să-ți creezi un ecosistem interior plin de viață și înfloritor, astfel încât să poți consuma și să te poți bucura de uleiurile care sunt într-adevăr esențiale pentru crearea unei stări ideale de sănătate.

Uleiurile organice, nerafinate, din semințe, sunt brute și se obțin prin presare la rece. Sunt procesate cu o uimitoare doză de grijă. Semințe organice precum cele de in, dovleac, primula, limba-mielului, rapiță, floarea-soarelui sau șofrănaș sunt presate cu atenție pentru a-și elibera uleiurile. Uleiul nu este niciodată expus la lumină sau la oxigen și nu i se adaugă niciun conservant. E îmbuteliat în recipiente opace la lumină și ștampilat cu data expirării. Pentru că e mai puternic și mai aromat decât uleiurile pe care le-ai consumat câtă vreme ai crescut, este posibil să ai nevoie de ceva timp ca să te obișnuiești cu el. Însă celor mai mulți oameni le place gustul bogat al acestui ulei prețios și nu s-ar mai întoarce niciodată la uleiurile rafinate, „plasticizate”, după ce află care sunt beneficiile medicale ale uleiurilor nerafinate.

Uleiul din semințe de in este o excelentă sursă de acid gras omega-3. În zilele noastre, tindem să avem o mare carență de omega-3. Acest acid gras este ușor distrus de căldură, așa că nu îl folosim niciodată la gătit în Dietă. Uleiul rafinat canola (din rapiță) este o altă sursă de omega-3, dar nu e utilizat în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic* din cauza aromei sale puternice și amare. Uleiul canola comercial, pe care îl poți vedea peste tot în zilele noastre, nu are nici culoare și nici aromă, așa că știi că este rafinat.

Uleiul de măsline extravirgin se bucură de o înaltă apreciere în rândurile nutriționiștilor și mulți oameni spun că-l digeră foarte bine. De ce? Nu este rafinat. Multe magazine vând ulei de măsline extravirgin de calitate superioară nerafinat. Uleiul conține doar urme de acizi grași esențiali, dar are proprietăți care ajută la protejarea inimii. Îl poți folosi cu generozitate în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Oțetul organic brut, nefiltrat, din cidru de mere

Oamenii sunt adeseori surprinși când află că, în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*, pot să consume oțet, dar numai dacă acesta e brut, nefiltrat, făcut din cidru de mere și îmbătrânit în butoaie din lemn. Mai multe companii produc oțet din cidru de mere și vei găsi o frumoasă selecție în magazinul cu hrană naturistă.

Unele oțeturi din cidru de mere sunt tratate în cursul fermentației cu metabisulfit, un conservant căruia legea nu-i impune menționarea pe etichetă. Caută oțet care conține sediment natural de pectină, minerale, bacterii benefice și enzime. Lumina stimulează activitatea radicalilor liberi și descompunerea factorilor nutritivi vitali. Oțetul îmbuteliat în flacoane incolore din sticlă este expus la oxidare, iar aceasta îi conferă o culoare brună.

Mulțumită conținutului său de minerale (în special potasiu), oțetul are capacitatea de a normaliza echilibrul acido-bazic al organismului. Calitățile lui antiseptice curăță tractul digestiv. Aciditatea sa ajută la îndepărtarea depozitelor de calciu din articulații și vase de sânge, dar nu are niciun efect asupra nivelului normal al calciului din oase sau dinți. Pectina aflată în oțetul din cidru de mere nefiltrat stimulează sănătatea intestinelor. Potasiul din oțet reglează creșterea, hidratează celulele, echilibrează sodiul și facilitează o funcționare normală a sistemului nervos.

Sosurile fără ulei pentru o digestie mai bună

În lipsa unui ecosistem interior sănătos, mulți oameni au probleme cu digerarea grăsimilor și a uleiurilor. Mai mult, există împrejurări în care poți dori sau ești obligat să eviți uleiurile, dar ai de gând totuși să te delectezi cu o salată proaspătă. Printre aceste împrejurări se numără următoarele:

1. Tocmai începi *Dieta pentru un Organism Ecologic* și digestia ta nu este deocamdată suficient de eficientă pentru a face față uleiurilor. În curând, însă, vei fi în măsură să absorbi toți factorii nutritivi pe care îi conțin grăsimile și uleiurile bune.
2. Îți lași ficatul și vezica biliară să se odihnească, printr-un program de curățare care elimină uleiurile.

Ambele situații impun evitarea sosurilor de salată care conțin uleiuri. Probabil că ai văzut asemenea sosuri în magazine, dar s-ar putea să nu știi cum se prepară ele. Îți vom arăta cum se procedează cu ajutorul unei

24

gume naturale numite gumă de *xanthan*. Pur și simplu elimină uleiul din orice rețetă preferată de sos de salată, înlocuiește-l cu un volum egal de apă și puțină gumă de *xanthan* pentru îngroșare și adaugă o varietate de plante aromatice și amestecuri de aseasonare. Din momentul în care te familiarizezi cu guma de *xanthan*, îți vei concepe cât de curând propriile sosuri de salată. Rețetele noastre sunt doar exemple care să-ți stimuleze creativitatea.

Aceste sosuri pot fi foarte comode atunci când vrei să-ți pregătești o masă cu proteine și o salată. Amintește-ți că o cantitate mare de ulei (ca de exemplu într-o salată de ton cu maioneză) inhibă secretarea de acid

clorhidric la nivelul stomacului. Ai nevoie și de acid clorhidric, și de pepsină ca să digeri proteinele. O salată de ton cu un sos fără ulei poate avea un gust fabulos. Acum poți crea capodopere de salate de ouă, ton și carne de pui sau poți să-ți faci un pateu de migdale cu semințe de dovleac sau de floarea-soarelui apelând la una dintre rețetele fără ulei.

Sosurile de salată fără ulei și sosurile de salată preparate cu uleiuri nerafinate de cea mai bună calitate încep să joace un rol-cheie prin faptul că ne ajută să fim mai sănătoși. Pe măsură ce oamenii vor afla într-un număr tot mai mare cât de important este să elimine din alimentația cotidiană grăsimile de proastă calitate și colesterolul nociv, multe dintre afecțiunile de care suferim astăzi pur și simplu vor dispărea.

Notă

24. Guma de *xanthan* este produsă prin fermentația realizată de un microorganism numit *Xanthomonas campestris*. Este sută la sută pură și nu conține zahăr, sare, amidon, drojdii, grâu, porumb, soia sau lapte; pare să fie bine tolerată chiar și de persoanele cele mai sensibile. E disponibilă la NOW Foods (800-9998069) și Bob's Red Mill Natural Foods, Milwaukie, Oregon 97222 (800349-2173). Te rugăm să-i rogi pe cei de la magazinul cu hrană naturistă să ți-l comande.

Rețete de salate și sosuri pentru salate

În comparație cu legumele murate sau preparate în aburi, cele crude sunt de regulă dificil de digerat înainte ca ecosistemul tău interior să fie refăcut pe deplin. Pe de altă parte, sunt surse bogate de enzime necesare și am constatat că, preparate într-un mod adecvat, reprezintă o parte importantă a *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Sugestiile de preparare dintre paranteze fac aceste legume mai ușor de digerat.

Salata Dietei pentru un Organism Ecologic

Alege dintre aceste frunze de legume pentru a crea un număr infinit de combinații încântătoare de salate:

Frunze de sfeclă
Varză
Varză furajeră
Tătăneasă
Păpădie
Andive
Andive *escarole*
Kale
Talpa găștei
Salată verde
Pătrunjel
Frunze de ridiche
Spanac
Frunze de napi
Măcriș de baltă

Germeii care pot fi folosiți includ:

Lucernă
Ridichi
Floarea-soarelui

Tulpini și rădăcini:

Broccoli (opărită)
Morcovi (tăiați)
Conopidă (opărită)
Țelină
Porumb (albit)
Anghinare de Ierusalim
Jicama (tăiată)
Dovlecei de vară
Dovlecei

Suplimente deosebit de nutritive:

Arame (înmuiate sau fierte) *Nori* (tăiate)
Ceapă roșie Arpagic
Ceapă verde *Hijiki* (fiert)
Wakame (înmuiate)

Sugestii de mirodenii din semințe și plante aromatice:

Busuioc	Mărar	Boia dulce
Nucșoară	Praf de usturoi	Pătrunjel
Chimen	Hrean	Semințe de mac
Boia iute	Măghiran	Semințe de dovleac
Țelină	Nucșoară	Salvie
Scorțișoară	Praf de ceapă	Cimbru

Sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic* cu oțet din cidru de mere

O porție suficientă pentru 1-2 persoane.

Ingrediente:

2 linguri de ulei de măsline extravirgin
O lingură de ulei din semințe de in sau un amestec de ulei din semințe de in și primula
O lingură de oțet brut din cidru de mere organic (sucul de lămâie este de asemenea delicios)
1/4-1/2 de linguriță de sare de mare Celtic și/sau Herbamare, după gust

Alte opțiuni excelente: O lingură sau două de ulei din semințe de dovleac prăjite, o linguriță de muștar, o lingură de amestec de aseasonare *Sea Seasonings* de *dulse* sau de *dulse* cu usturoi, un pic de maioneză de casă (sau produsul *Vegenaise* de la Follow Your Heart, preparat cu ulei din semințe de strugure), un vârf de cuțit de boia, 1/2 de linguriță de

EcoBloom (un prebiotic care stimulează dezvoltarea microorganismelor prietenoase).

Pentru prepararea rapidă a acestui sos de salată, pune toate ingredientele pe fundul unui bol pentru salată, din lemn, sticlă sau oțel inoxidabil. Cu ajutorul unui tel, bate repede toate ingredientele. Introdu în bol legumele verzi preferate, inclusiv varietăți de salată verde și plante aromatice proaspete (busuioc, coriandru, *arugula*) și amestecă totul foarte bine, până când toate legumele verzi sunt acoperite cu sos. Ajustează gustul adăugând sare de mare Celtic sau *Herbamare*, dacă vrei.

Alte completări extraordinare: *Arame* (o legumă marină) înmuiată și tocată, resturi de legume preparate prin fierbere în aburi, nuci și semințe înmuiate și brânză de kefir (pentru stadiul doi al *Dietei pentru un Organism Ecologic*). Brânza de kefir este delicioasă amestecată cu sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic* și se combină cu toate legumele crude și murate, cu toate nucile și cu toate semințele.

Pentru o porție mai mare pe care să o păstrezi la frigider:

Ingrediente:

2/3 de cană de uleiuri organice nerafinate (folosește o combinație de ulei de măsline extravirgin, ulei din semințe de in sau un amestec de ulei din semințe de in și ulei de primula)

1/3 de cană de oțet din cidru de mere organic (sau suc de lămâie)

O linguriță de sare de mare Celtic sau după gust

(Se adaugă alte opțiuni din paragrafele anterioare.)

Pentru prepararea rapidă a acestui sos pentru salată, pune toate ingredientele într-un recipient cu capac și scutură viguros.

Pentru prepararea unei versiuni și mai cremoase, pune oțetul din cidru de mere și amestecul de aseasonare într-un blender. Pasează la viteză medie, adăugând încet-încet uleiul. În acest fel, „emulsionezi” sau îngroși sosul de salată, plus că acesta nici nu se va mai separa. Pentru a obține un sos mai gros, adaugă gumă de *xanthan* după turnarea uleiului și amestecă în continuare. Merge bine și cu Cuisinart Quick Prep sau cu alte blendere de mână. Preparatul se păstrează la frigider timp de o săptămână până la zece zile.

Salată opărită

Ingrediente:

Este o varietate de salată ruptă în bucățele mici. Legume care pot fi opărite:

Broccoli

Varză

Morcovi

Porumb tăiat de pe știulete

Ceapă verde

Daikon

Kale

Ceapă roșie
Mazăre
Ridichi
Castraveți
Fasole verde
Dovleac galben
Dovlecel
Țelină

1. Se taie legumele în forme atractive (bețișoare, semilune, flori, stele), folosindu-se formele de tăiere pentru legume care îți plac.
2. Se opăresc repede în apă clocotită. Ai grijă să nu le lași prea mult la fiert. Cel mai bine este să le scoți din apă imediat ce capătă o culoare luminoasă (de exemplu, broccoli primește o frumoasă culoare verde strălucitoare).
3. Se iau legumele de pe foc și se răcesc bine.
4. Se pun salata verde și legumele răcite într-un bol.
5. Se amestecă și se adaugă un sos de salată la alegere.

Sunt excelente și plantele aromatice proaspete (se toacă și se adaugă crude): pătrunjel, mărar, mentă, busuioc, măcriș de baltă, *arugula*.

Legumele marine sunt minunate: *dulse*, *wakame*, *arame*. Se țin în apă până se înmoaie, se scurg, se stoarce excesul de lichid și se toacă. (Deși nu trebuie neapărat, poți să fierbi *wakame* sau *arame* 15 minute, dacă vrei.)

Migdalele și semințele de floarea-soarelui crude, înmuiate și germinate conferă un aer festiv, dar nu le adăuga dacă ai pus în salată și legume cu amidon - ca de pildă cartofi roșii.

Salate în care se folosesc semințe similare cerealelor

Amintește-ți că, inițial, în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic* se pot consuma numai patru „cereale” (de fapt semințe asemănătoare cerealelor). Cu timpul, e posibil să introduci în alimentația cotidiană cereale adevărate. Această rețetă merge bine pentru mei, *quinoa*, hrișcă sau pentru o combinație a acestor trei cereale. Ulterior, merge bine cu orez, arpacaș, orz etc. *Amaranth*-ul este prea lipicios pentru o salată cu cereale.

Cerealele fierte sau semințele similare cerealelor care ți-au rămas pot fi transformate cu ușurință într-o salată de cereale, deoarece sunt mai uscate decât dacă ar fi proaspăt fierte.

Când prepari cereale proaspăt fierte folosite pentru salate, dă apa într-un clocot înainte să adaugi cerealele respective. Din momentul în care acestea sunt fierte, ia-le de pe foc și lasă-le să se răcească timp de 15 minute sau mai mult, ca să se usuce și să fie mai pufoase.

Se amestecă 2-4 căni din orice cereală fiartă (sau combinație de cereale) cu legume crude sau ușor opărite, se adaugă un sos de salată la alegere, se presară puțin amestec de aseasonare sau sare de mare... și salata de cereale este gata.

Legumele trebuie tăiate cubulețe sau mărunțite (reprezentând o completare excelentă la o salată de cereale creativă) și trebuie înmuiate sau fierte (vezi Capitolul 12).

Sugestii de legume:

Morcovi
Castraveți
Țelină
Ceapă roșie
Ceapă verde
Ridichi
Mazăre
Porumb
Dovleac galben
Fasole verde
Broccoli
Legume marine

Salată de *quinoa*

Ingrediente:

2 căni de quinoa nefiert (ori mei)
2/3 de cană de mazăre congelată
2/3 de cană de porumb congelat sau proaspăt
2/3 de cană de ardei gras roșu, tocat cubulețe
O legătură de ceapă verde sau roșie tocată mărunt (opțional)
O cană sau mai multe de sos vinaigrette Rosemary (vezi rețeta)

1. Se fierb cerealele până sunt aproape gata, dar mai rămân puțin *al dente*.
2. Se fierb morcovii, mazărea și porumbul în aburi timp de 4-6 minute (trebuie să fie fierte, dar să rămână totuși puțin ferme).
3. Se combină toate ingredientele într-un bol mare.

Tabouli de *quinoa*

Ingrediente (se obțin 4 porții):

O cană de *quinoa*
2 căni de apă
1/2 de linguriță de sare de mare
O cană de castravete tocat mărunt
1/2 de cană de pătrunjel tocat mărunt
1/2 de cană de ceapă verde, tocată mărunt
O cană de sos de mentă cu usturoi (vezi rețeta)
Frunze de salată pentru garnisire

1. Quinoa se fierbe în două căni de apă, împreună cu sarea de mare, până devine translucidă; se ia de pe foc și se lasă să se odihnească 10-15 minute, ca să se facă pufoasă.

2. După ce se răcește, se adaugă castravetele, pătrunjelul și ceapa verde.
3. Se toarnă sosul de mentă cu usturoi.
3. Se răcește în frigider înainte de servire.
4. Se servește pe frunze de salată verde.

Salată din rădăcină de țelină

Ingrediente:

Rădăcină de țelină, rasă în robotul de bucătărie
Maioneză de casă
Un vârf de cuțit de sare de mare
Plante aromatice după gust

Se combină toate ingredientele într-un bol și se servesc.

Salată din cartofi roșii noi, cu sos de ceapă roșie

Ingrediente (6 porții):

Un kilogram de cartofi roșii mici, spălați și frecați bine
Sare de mare sau *Herbamare*, după gust
Piper negru, proaspăt măcinat
3/4 de cană de maioneză de casă
1/2 de cană de ceapă roșie dulce, tocată mărunt
1/2 de cană de mărar, fenicul sau pătrunjel, preferabil cu frunze plate, tocat
Fire de mărar proaspăt sau pătrunjel pentru garnisire

1. Se taie cartofii în cuburi și se fierb până devin fragezi.
2. După ce se răcesc, se adaugă celelalte ingrediente.
3. Preparatul se răcește bine înainte de servire.

Variante:

Se adaugă măcriș de baltă, muștar și o lingură sau două de oțet brut din cidru de mere organic ori plante aromatice, cum ar fi praf de curry, usturoi, amestec italianesc de aseasonare etc.; se pun și câteva linguri din amestecul preferat de legume murate, ca să se dea și mai multă vioiciune salatei - și, desigur, ca să devină și mai ușor digerabilă.

Aceleași ingrediente pot fi combinate, în locul maionezei, și cu sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic* și sunt chiar mai sănătoase.

Salată din porumb marinat

Ingrediente (se obțin 4-6 porții):

O cană și trei sferturi de porumb galben, tăiat de pe știulete (în jur de 4 știuleți)
1/4 de cană de apă
1/2 de ardei gras roșu, tăiat în fâșii ceva mai late de un centimetru
1/2 de cană de țelină tocată
2 linguri de ceapă verde, tocată subțire

O lingură de ardei iute uscat și pisat
O lingură de pătrunjel proaspăt, tocat
3 linguri de ulei organic din semințe de in sau de dovleac
O lingură de oțet brut din cidru de mere organic
Sare de mare și piper după gust

1. Se amestecă porumbul și apa într-o oală de supă medie.
2. Se dă într-un clocot, se acoperă vasul, se reduce flacăra și se lasă să fiarbă înăbușit timp de 7-8 minute sau până se înmoaie porumbul.
3. Se scurge porumbul și se combină cu ardeiul roșu și cu următoarele patru ingrediente, după care se lasă deoparte.
4. Se amestecă uleiul și restul ingredientelor într-un borcan; acesta se acoperă ermetic și se scutură viguros.
5. Se amestecă marinata cu compoziția cu porumb; se acoperă și se răcește la frigider cel puțin patru ore înainte de servire.

Salată de vară de porumb cu curry

Pentru ocazii speciale.

Ingrediente:

6-8 știuleți de porumb proaspeți sau 3 căni de porumb congelat Un dovlecel mic, tăiat cubulețe
Un ardei gras roșu mare, tăiat și el cubulețe
O legătură de ceapă verde, cu părțile albă și verde tăiate în bucățele de 5-6 milimetri
1/2 de cană de pătrunjel italianesc, tocat

Sosul:

1/4 de cană de ulei organic din semințe de in sau dovleac
4 linguri de oțet din cidru de mere organic sau suc de lămâie
O linguriță de praf de curry
1/2 de linguriță de sare de mare
1-2 căței de usturoi mărunțiți

1. Poți să folosești porumb crud sau, dacă vrei, opărește-l repede și răcește-l.
2. Se amestecă porumbul crud sau răcit, dovlecelul, ardeiul gras, ceapa verde și pătrunjelul.
3. Se combină apoi uleiul, oțetul sau sucul de lămâie, praful de curry, sarea de mare și usturoiul.
4. Se amestecă legumele și sosul și se lasă la marinat timp de 2-4 ore.

Variante: Se adaugă o lingură sau două de maioneză de casă pentru a se obține un sos mai cremos.

Salată de morcovi

Această salată este excelentă pentru că ajută la eliminarea toxinelor din colon.

Ingrediente (se obțin 1-2 porții):

2 linguri de ulei de cocos organic, nerafinat
0 lingură de ulei de măsline organic, nerafinat
4-6 morcovi mari, curățați și tocați

Se rad fin morcovii în robotul de bucătărie și se amestecă apoi cu ambele uleiuri.

Salată *Coleslaw*

Ingrediente (se obțin 4 porții):

1 căpățână mică de varză albă
2 căni de apă fiartă
3 morcovi rași
Sare de mare după gust

Maioneză aseasonată sau sos de salată *Dieta pentru un Organism Ecologic*.

1. Se taie varza bucăți și se toacă în robotul de bucătărie sau cu mâna.
2. Se pun varza și morcovii într-un bol mare pentru amestec și se înmoaie puțin turnându-se deasupra apă fiartă cu sare de mare (ușurează digestia). Se scutură de câteva ori și apoi se scurg.
3. Se amestecă maioneza aseasonată sau sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Variante: Se pot adăuga și alte ingrediente, cum ar fi ceapă verde, ardei gras roșu, țelină, *daikon* tocat sau ridichi roșii, mărar, chimen sau semințe de țelină, semințe de floarea-soarelui, pătrunjel tocat, arpagic, mărar, fenicul sau alte plante aromatice proaspete.

Pentru a obține o salată *Coleslaw* dulce, se adaugă câteva picături de concentrat de stevia.

Salată de sparanghel, fasole verde și anghinare

Această salată elegant aranjată poate să constituie o masă ca atare sau poate face parte dintr-o masă generatoare alcalină numai de legume. Este, de asemenea, încântătoare și cu un antreu de cereale. Anghinarea este o legumă cu amidon, așa că amintește-ți să nu servești această salată cu proteine de origine animală.

Ingrediente (se obțin 6 porții):

500 de grame de sparanghel fiert, proaspăt
250 de grame de fasole verde, proaspătă
6 bucăți de anghinare proaspătă, fierte sau congelate (vezi indicațiile de fierbere în continuare)
1/2 de castravete, curățat de coajă și feliat subțire
Un ardei gras roșu, tăiat felii
1/2 de căpățână de conopidă, separată în copăcei, opărită puțin sau fiartă rapid și ținută apoi sub apă rece pentru oprirea fierberii

1/2 de cană de ulei organic, nerafinat
1/4 de cană de oțet brut din cidru de mere organic
Sare și piper după gust
O lingură rasă de busuioc mărunțit sau după gust
O lămâie proaspătă (dacă fierbi anghinarea)

1. Se amestecă toate legumele într-un bol de salată.
2. Într-un borcan cu capac etanș se pun uleiul, oțetul, sarea, piperul și busuiocul. Se scutură bine, ca să se omogenizeze.
3. Se toarnă combinația peste salată și se amestecă apoi ușor, dar bine; se pune la rece.
4. Se amestecă din nou ușor. Se servește din bol sau se transferă pe un platou ornat cu castraveți tăiați subțire și se aranjează salata propriu-zisă în centrul platoului. Deasupra se așează anghinarea.

Cum se fierbe anghinarea

1. Se taie baza ca să fie plată și se înlătură frunzele mici de la bază. Se taie apoi cam 2-2,5 centimetri din partea de sus.
2. Se tund frunzele exterioare cu foarfecile, pentru a i se da plantei o formă frumoasă, rotundă.
3. Cu degetele mari, se desface anghinarea din mijloc, până i se expune miezul. Cu o linguriță se scobește miezul păros și se strânge apoi anghinarea la loc. Se dă cu pensula cu suc de lămâie ca să nu se decoloreze și se fierbe în apă cu sare timp de circa 15 minute. Se scurge și se lasă la răcit înainte de folosire.

Salată de fasole verde

Ingrediente:

500 de grame de fasole verde
2 linguri de ulei organic, nerafinat
O linguriță de oțet brut din cidru de mere organic
Sare și piper după gust
O șalotă mică sau 3-4 cepe verzi, tocate fin
O linguriță de tarhon, oregano sau mărar uscat, ori usturoi (opțional)
Un fir de pătrunjel

1. Se taie fasolea spălată în bucăți de 2-5 centimetri și se opărește sau se fierbe puțin în aburi. Se scurge și se clătește cu apă rece și apoi se lasă la răcit.
2. Se amestecă uleiul, oțetul, sarea și piperul într-un bol de salată, bătându-se bine și se adaugă șalota sau ceapa verde tocată.
3. Se adaugă fasolea răcită și se amestecă totul cu grijă. Se lasă la marinat în frigider timp de o oră.
4. Se amestecă din nou înainte de servire și se garnisește cu pătrunjel.

Sosuri de salată fără ulei

Sosul italianesc al lui Jeannine

Ingrediente:

1/2 de cană de oțet brut din cidru de mere organic
1/2 de cană de suc de lămâie proaspăt stors
0 cană și jumătate de apă
2 linguri de usturoi mărunțit
2 linguri de muștar integral din oțet din cidru de mere
2 linguri de pătrunjel proaspăt, tocat fin
2 lingurițe de sare de mare
1/8 de linguriță de piper
2 linguri de piper roșu, pisat fin
1/4 de linguriță de oregano, busuioc și cimbru uscate*
0 linguriță de gumă de *xanthan* (agent de îngroșare)

Se amestecă toate ingredientele, cu excepția agentului de îngroșare, apoi se adaugă și guma de xanthan; se amestecă sau se scutură bine. Combinația se pune peste noapte la frigider.

* Se poate adăuga, în loc de o linguriță de amestec de aseasonare italianesc, produsul companiei Spice Hunter.

Sos de lămâie cu rozmarin și usturoi

Ingrediente:

0 cană de oțet brut din cidru de mere organic
0 cană și jumătate de apă
1/2 de cană de suc de lămâie proaspăt stors
2 linguri de usturoi mărunțit
1/2 de linguriță de piper
1/2 de linguriță de semințe de țelină
6 linguri de ceapă roșie, tocată
2 linguri de ardei roșu, mărunțit
0 linguriță de mărar
2 linguri de pătrunjel proaspăt tocat
3 lingurițe de sare de mare
2 linguri de rozmarin uscat zdrobit sau 4 linguri de rozmarin proaspăt zdrobit
0 linguriță de gumă de *xanthan* (agent de îngroșare)

Se amestecă primele 12 ingrediente, apoi se adaugă guma de xanthan; se amestecă sau se scutură bine. Preparatul se pune peste noapte la frigider.

Sos vinaigrette cu rozmarin

Ingrediente:

1/2 de cană de oțet brut din cidru de mere organic
1/2 de cană de suc de lămâie proaspăt stors

O cană de apă
4 linguri de muștar
O linguriță de piper proaspăt măcinat
O linguriță de rozmarin
1/2 de linguriță de sare de mare
O linguriță de gumă de *xanthan* (agent de îngroșare)

Se amestecă primele 7 ingrediente, apoi se adaugă și guma de *xanthan*; se amestecă sau se scutură bine. Se pune la frigider peste noapte. Acest sos este excelent pentru salata de cartofi.

Sos de salată cu ulei organic nerafinat

Sos vinaigrette Rosemary

Ingrediente:

O linguriță de rozmarin
1/4 de cană de ulei organic, nerafinat
3/4 de cană de apă
1/2 de cană de oțet brut din cidru de mere organic
1/2 de cană de suc de lămâie proaspăt stors
4 linguri de muștar
O linguriță de piper proaspăt măcinat
Sare de mare după gust
1/2 de linguriță de gumă de *xanthan* (agent de îngroșare)

1. Într-un borcan cu capac etanș, se combină primele 8 ingrediente și se scutură bine. Se adaugă guma de *xanthan* și se scutură iarăși.
2. Se răcește bine înainte de servire. (Sosul ține până la o săptămână.)

Sos de măcriș de baltă

Ingrediente:

2 linguri de suc proaspăt de lămâie
O lingură de oțet brut din cidru de mere organic
1/2 de linguriță de tarhon uscat
1/4 de cană de ulei organic nerafinat
Sare și piper după gust
O legătură de măcriș de baltă tocat mărunt

1. Se amestecă sucul de lămâie, oțetul, tarhonul, uleiul, sarea și piperul până se omogenizează bine.
2. Se adaugă apoi măcrișul de baltă tocat mărunt.

Sos de mentă cu usturoi

Bun cu Tabouli de *quinoa* (vezi rețeta).

Ingrediente:

1/4-1/3 de cană de suc proaspăt de lămâie, după gust (începe cu mai

puțin)
1/2 de cană de ulei organic nerafinat
1-2 căței de usturoi mărunțiți (sau după gust)
O lingură de frunze de mentă proaspăt tocate

1. Se combină sucul de lămâie, menta și usturoiul într-un blender.
2. Se adaugă încetul cu încetul în blender uleiul, pentru emulsionare.

Sos italianesc

Ingrediente (se obține o cană și un sfert):
O cană de ulei organic, nerafinat
1/2 de cană de oțet brut din cidru de mere organic
O linguriță de sare de mare sau după gust
1/8 de linguriță de piper alb
1/2 de linguriță de muștar uscat
2 lingurițe de amestec italianesc de aseasonare
Un cățel de usturoi, mărunțit

1. Se combină toate ingredientele într-un borcan; apoi, acesta se închide ermetic și se scutură viguros.
2. Se azonează după gust.
3. Se răcește bine.

Variante: Folosește suc de lămâie proaspăt în locul oțetului din cidru de mere.

Maioneză

Ingrediente:
2 gălbenușuri de ou (fără limite)
2 linguri de oțet brut din cidru de mere organic
O lingură de suc proaspăt de lămâie
1/2 de linguriță de muștar
1/8 de linguriță de boia iute
2 lingurițe de sare de mare sau după gust
O cană de ulei de măsline sau 1/2 de cană de măsline și 1/2 de cană de ulei nerafinat de șofrănaș

1. Într-un blender se combină gălbenușurile de ou, oțetul, sucul de lămâie, muștarul, boiaua iute, sarea și 1/4 de cană de ulei.
2. Se amestecă timp de 30 de secunde.
3. Cu blenderul la turație redusă, se adaugă restul de ulei într-un fir subțire și continuu până se îngroașă compoziția.
4. Se pune într-un borcan cu capac ermetic și se păstrează în siguranță la frigider 7 până la 14 zile.

Variante:

1. Se adaugă praf de usturoi, un vârf de cuțit de piper alb, 1/4 de

linguriță de praf de muștar și plante aromatice (asmățui, tarhon, mărar, oregano, busuioc, chimion, coriandru, curry, boia).

2. Boiaua și/sau sucul de lămâie dau maionezei o aromă plăcută dacă le folosești ca topping pentru aspic sau dacă le amesteci în orice salată din legume opărite și răcite, ca de exemplu salată din morcovi, broccoli, conopidă, *daikon*, gulie, țelină etc.

3. Maioneza poate fi îndulcită cu câteva picături de concentrat lichid de stevia, dacă dorești.

4. În locul oțetului, adaugă 2 lingurițe de coajă de lămâie rasă fin, 2 lingurițe de suc proaspăt de lămâie și o linguriță de muștar proaspăt.

Maioneză de migdale

Această rețetă este adaptată după *The American Vegetarian Cookbook*, o capodoperă a lui Marilyn Diamond, cofondator al mișcării Fit For Life. Deși Marilyn a inclus-o în cartea ei ca alternativă pentru maioneza din ouă, noi credem că ea este un excelent sos de înmuiat pentru ocazii sau gustare, dacă e servită cu legume crude.

Ingrediente (se obțin între o cană și jumătate și două cani de sos):

1/2 de cană de migdale crude

1/2-3/4 de cană de apă

1/4 de linguriță de praf de usturoi

3/4 de linguriță de sare de mare

O cană de ulei organic, nerafinat (din semințe de in sau de dovleac)

3 linguri de suc de lămâie

1/2 de linguriță de oțet brut din cidru de mere organic

1. Se acoperă migdalele cu apă fiartă și se lasă să se răcească încet. Se curăță cojile și se pregătesc toate celelalte ingrediente.
2. Se pun migdalele în blender sau în robotul de bucătărie și se macină până se obține o pulbere fină. Se adaugă jumătate din apă cu praful de usturoi și amestecul de aseasonare. Se amestecă bine și apoi se pune restul de apă pentru a se obține o cremă omogenă.
3. Cu blenderul pe viteză redusă, se scoate și se adâncește zbatul în compoziție, turnându-se concomitent uleiul într-un fir continuu, până când preparatul se îngroașă.
4. Se menține blenderul în funcțiune și se adaugă sucul de lămâie și oțetul. Se amestecă pe viteză redusă un minut ca să se îngroașe compoziția la consistența dorită.
5. Se pune într-un borcan cu capac etanș și se ține la frigider. Maioneza se păstrează între 10 zile și două săptămâni.

Notă: Dacă ai probleme cu digerarea uleiului, elimină-l complet și înlocuiește-l cu apă.

SĂ FACEM CUNOȘTINȚĂ CU LEGUMELE MARINE

Am spus „legume marine” și te poți gândi: „Puah! Buruieni de mare!” Sau poți să-ți spui că poți urma tot ce recomandă *Dieta pentru un Organism Ecologic*, dar asta nu! Ei bine, vrem să facem acum tot ce ne stă în putință pentru a te încuraja să incluzi aceste daruri nutritive extraordinare în alimentația cotidiană cel puțin o dată sau de două ori pe zi. Starea actuală de sănătate, dorința de refacere a ecologiei organismului și de supraviețuire într-un mediu din ce în ce mai încărcat de toxine face ca legumele marine să fie cele mai importante alimente noi pe care le vei întâlni în întreaga ta viață.

Legumele marine sunt importante pentru refacerea ecologiei organismului deoarece controlează în mod natural dezvoltarea bacteriilor patogene, a ciupercilor și a virusurilor. Un dezechilibru al ecologiei organismului sau o tulburare imunitară provoacă un grav deficit de minerale, căruia i se adaugă faptul că am consumat aproape toată viața alimente cultivate pe soluri cu carențe de minerale. Legumele marine sunt bogate în aceste elemente care lipsesc din alimentația noastră cotidiană, fiind structurate într-un asemenea mod încât organismul le poate utiliza cu ușurință. Prin urmare, le digerăm și le asimilăm bine, așa că ele reprezintă cheia refacerii și menținerii echilibrului acido-bazic adecvat al organismului.

În condițiile unui dezechilibru al ecologiei organismului, stomacul duce lipsă de acid clorhidric și de enzimele necesare pentru digerarea proteinelor. Asimilarea adecvată a proteinelor este necesară pentru absorbirea mineralelor, motiv pentru care se poate produce un dezechilibru chiar dacă în alimente există suficiente minerale. Necesarul nostru de minerale este la fel de mare ca nevoia de oxigen, așa încât un dezechilibru al acestora poate să provoace probleme cum ar fi variațiile de dispoziție psihică și paralizia musculară.

Legumele marine întăresc sistemele nervos & imunitar și au practic capacitatea de a îndepărta elementele radioactive, carcinogenele și chiar poluanții din mediu în cazul acelor dintre noi care sunt sensibili la mediu sau alergici. De asemenea, pot asigura calciul care ne lipsește din cauza faptului că nu consumăm produse lactate și ne furnizează cantități mari de clorofilă.

Legumele marine (poți să le găsești și sub numele de legume oceanice) sunt de fapt colonii de alge sau organisme unicelulare roșii, albastre, verzi și negre. Prosperă numai în apă curată și se recoltează, exact ca legumele terestre, în anumite perioade ale anului, iar apoi sunt uscate la soare, ambalate și stocate. Cresc pe stânci sau pe alte suprafețe marine.

Alte beneficii

Popoarele asiatice și insulare folosesc legumele marine de mii de ani. Ele le spun „alimentele frumuseții”, deoarece ajută la prevenirea îmbătrânirii, întărind și prelungind culoarea părului și a buzelor. Părul lung și lucios al asiaticilor este adeseori atribuit unei diete bogate în legume

marine cum ar fi *hijiki* negre și *arame*. În regiunile din Japonia unde se recoltează legume marine, femeile de șaiszeci de ani care le culeg arată de parcă ar avea treizeci și ceva.

S-ar părea că și aborigenii americani făceau călătorii pe coaste pentru recoltarea acestor alimente speciale, după care se întorceau acasă cu un supliment ușor al rezervei lor de hrană. *Dulse* este atât de apreciată în provinciile maritime ale Canadei, încât o vei găsi alături de fructele și legumele proaspete în magazinele alimentare. Legume marine precum *agar*-ul sunt adeseori folosite ca stabilizatori pentru alimentele procesate, cu toate că noi nu știm acest lucru, deoarece legea nu impune ca materialele de procesare să fie enumerate drept ingrediente.

Oamenii care au o alimentație microbiotică sunt familiarizați cu legumele marine și cu uimitoarele lor capacități de regenerare. Mulțumită anilor îndelungați de eforturi ale liderilor din domeniul macrobiotic, legumele marine sunt actualmente larg accesibile în întreaga țară (SUA, n.tr.), la fel ca numeroase rețete delicioase și creative. Am inclus doar trei rețete în această secțiune, dar te încurajăm să faci cursuri de gastronomie macrobiotică sau să recurgi la numeroasele cărți de bucate macrobiotice pentru mai multe informații. Majoritatea rețetelor din această categorie necesită *shoyu* sau *tamari*, dar poți să înlocuiești pur și simplu produsele respective cu sare. *Mirin*, un vin dulce, este folosit adeseori pentru contracararea gustului sărat, dar tu nu recurge la acest tertip! Fierberea îndelungată, lentă, la o temperatură foarte redusă, folosindu-se ceapă și morcovi din belșug pentru gustul lor dulce, constituie un mijloc mult mai atractiv și mai medicinal pentru a prepara legume marine cu arome puternice cum sunt *hijiki* și *arame*.

Legumele marine sunt o bogată sursă de compost organic pentru fermieri. Potrivit unui raport, irlandezii au transformat o stâncă golașă, aridă, în sol fertil folosind ca îngrășământ legumele marine.

Legumele marine și tiroida

În cazul unui dezechilibru în ecologia organismului, tiroida nu funcționează niciodată adecvat. Problemele tiroidiene pot conduce la obezitate, slăbire excesivă, hipertensiune, flatulență, constipație îndăărătnică, oboseală, nervozitate, depresie și dureri de cap, de gât și de umeri. Legumele marine au un efect medicinal și de reglare asupra tiroidei.

O glandă tiroidă slabă are drept consecință o digestie slabă, ca urmare a influenței sale asupra ficatului, vezicii biliare, pancreasului, canalelor biliare și colonului. După cum îți amintești din capitolul dedicat îngrijirii colonului, curățarea acestuia este vitală pentru restabilirea stării de sănătate. Legumele marine, bogate în săruri minerale naturale, au efect de tonifiere asupra colonului. Constipația este de obicei o problemă combinată a colonului, ficatului și glandelor suprarenale. Legumele marine le asigură tuturor acestor organe mineralele necesare pentru funcționarea lor adecvată.

Glanda tiroidă ne afectează nervii senzoriali. După două sau trei săptămâni de consum zilnic de legume marine, vei observa un calm al

minții și al corpului. Legumele marine reduc tensiunea, te ajută să faci față stresului și îți permit organismului tău să stocheze energia.

Glanda tiroidă influențează sănătatea ovarelor, a prostatei și a pilorului. Dacă suferi de indigestie, este foarte important să mănânci legume marine. E ceva obișnuit să ai probleme cu pilorul, valva de la capătul stomacului care trebuie să se deschidă și să se închidă în momentul potrivit ca să lase alimentele să treacă în intestinul subțire. Legumele marine sunt un excelent remediu.

Moduri simple de utilizare a legumelor marine

Pentru a avea garanția că asimilezi mineralele prețioase din preparatele tale cu legume marine, asigură-te că mănânci alimente bogate în proteine. Cerealele *Dietei pentru un Organism Ecologic* au un conținut ridicat de proteine, iar legumele marine conțin mai multe proteine și aminoacizi (cărămizile fundamentale ale proteinelor) decât fasolea. Legumele marine se combină bine cu cerealele, amidonul și proteinele de origine animală.

Dulse se poate consuma direct din ambalaj, ca o gustare. La începutul anilor 1990, în taverne se servea dulse ca gustare, deoarece gustul său sărat provoca setea clienților și, prin urmare, aducea localurilor venituri. Prea puțin era cunoscut faptul că dulse ajută și la echilibrarea efectelor alcoolului și berii, care duc la pierderea de minerale. *Dulse* are un conținut ridicat de fier. Caută să ai mereu la tine și să consumi puțină *dulse* atunci când ai nevoie de energie sau de combustibil pentru creier. Este un important ingredient pentru sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Eu (Donna) sotez ceapă tăiată subțire, apoi adaug dulse, puțină apă și puțină sare de mare; acopăr vasul cu capacul și las să fiarbă înăbușit timp de aproximativ 20 de minute, obținând rapid o delicioasă legumă pe care o pun peste resturi de cereale. Și copiilor le place *dulse*.

Nori este de asemenea popular printre copii și poate fi folosită ca gustare. Dacă se umple o foaie de *nori* cu cereale din *Dieta pentru un Organism Ecologic* sau cu proteine de origine animală, iar apoi se rulează, se obține un sandviș convenabil. În restaurantele japoneze, *nori* se folosește pentru *sushi*. Încearcă să prăjești *nori* trecând-o repede peste arzătorul aprins, până își schimbă culoarea din neagră în verde; pe urmă sfărâm-o sau despic-o fâșii și folosește-o ca să garnisești supe, preparate din cereale sau salate.

Kombu poate fi lăsat la înmuiat peste noapte în apă curată, producând un lichid bogat în minerale. Folosește acest concentrat medicinal atunci când faci supe sau pentru prepararea cerealelor. Dacă usuci fâșii de *kombu* în cuptor la temperatură scăzută, acestea devin crocante ca bacon-ul și sunt o excelentă gustare.

Agar este folosit pentru crearea unor aspicuri, budinci și deserturi cu gelatină, delicioase. Vei regăsi această legumă marină în mai multe rețete din această carte: budincă de vanilie, salată de „gelatină” din morcovi dulci (vezi rețetele pentru stevia) și jeleu de dovleac. Dă o gelatină superioară celei animale, lubrifică tractul digestiv și are ușoare proprietăți laxative. E ușor de lucrat cu fulgii de *agar*. Ca regulă simplă,

pentru fiecare cană de lichid din rețetă, se adaugă o linguriță cu vârf de fulgi de *agar*. Pentru prepararea unui aspic savuros, înăbușă concentrat de supă de pește aseasonat și legume fără amidon tocate în cubulețe; se răcește și se servește.

Agar este un aliment distractiv de prelucrat. Dacă aspicul preparat mai trebuie aseasonat sau dacă nu s-a gelificat cum trebuie, poți să-l topești într-o oală și apoi să-l întărești la loc. Întotdeauna, *agarul* se pune în apă rece, niciodată fierbinte, iar apoi se fierbe aproximativ 20 până la 30 de minute, înăbușit, la foc mic. Începe să se gelifice la temperatura camerei, dar se întărește mai repede în frigider.

Arame cu firele ei fine are o textură crocantă și o aromă dulce, de nuci. Trebuie înmuiată în jur de 15 minute, apoi se toacă și se pune în salată fără să mai fie fiartă. Dacă vrei s-o fierbi, am inclus o rețetă simplă, de bază, în care se folosesc mulți morcovi și ceapă pentru îndulcire. Noi amestecăm adeseori arame cu ceapă și morcovi și cu resturi de cereale, facem turte și le sotăm în ulei nerafinat sau în unt limpezit ori obișnuit. Delicios!

Hijiki are un ușor gust sărat sau de pește. Își mărește de patru ori volumul prin înmuiere. Necesită o clătire mai temeinică, înmuiere mai îndelungată și un timp de fierbere mai mare decât celelalte legume marine. Se fierbe înăbușit cel puțin 45 de minute până la o oră ca să devină cu adevărat fraged. Preparat cu ceapă și morcovi, după cum arătam în rețetă, practic ți se topește în gură.

Wakame conferă supelor și salatelor o culoare verde frumoasă și o aromă delicată. Se înmoaie până se frăgezește, se taie partea cu vine tari și se toacă, iar apoi se adaugă în orice supă sau salată, după preferință. Salata noastră de castravete cu *wakame* și ardei gras roșu este foarte populară.

Ponturi pentru prepararea și păstrarea legumelor marine

Aceste alimente pot fi păstrate ani de-a rândul. Cumpără-le în cantități mari ca să faci economie de bani și păstrează-le la loc rece și uscat. Nu le sigila în plastic pentru că, dacă umezeala ajunge în recipient, se dezvoltă mucegaiul. Înainte să fierbi legumele marine, controlează-le pentru a înlătura eventualele scoici sau pietricele prinse între cutele lor; clătește-le repede înainte să le înmoi sau să le pui în oala de fiert.

Deși provin dintr-un mediu sărat, legumele marine nu sunt sărate. La fel ca peștele oceanic, absorb puțin din sarea oceanului, astfel încât ai grijă să folosești sare de mare de cea mai bună calitate și aseasonază discret, după gust.

Când înmoi majoritatea legumelor marine (cu excepția *kombu* și *wakame*), te rugăm să nu folosești apa de la înmuiere și la fierbere. În schimb, plantelor din casă le va plăcea la nebunie această apă.

Rețete pentru legume marine

Salată de castraveți, *wakame* și ardei gras roșu

Ingrediente:

15 grame de *wakame* (1/4 dintr-un pachet de 60 de grame)
4 castraveți mari, curățați și tăiați foarte subțire
2 lingurițe de *Herbamare* sau sare de mare
Un ardei gras roșu mare, tăiat cubulețe
O ceapă roșie mică, tocată mărunt
1/3 de cană de oțet brut din cidru de mere organic
2 linguri de ulei organic, nerafinat
Un vârf de cuțit de piper

1. Se înmoaie *wakame* timp de 15 minute în apă, cât să o acopere.
2. Se presară *Herbamare* sau sare de mare pe castraveți și se lasă câteva minute pentru ca aceștia să-și elibereze sucul.
3. Se îndepărtează vinele de pe *wakame* și se aruncă apa folosită la înmuiere.
4. Se toacă *wakame* și se adaugă peste castraveți.
5. Se pun peste *wakame* ardeiul gras roșu tăiat cubulețe și ceapa roșie.
6. Se adaugă oțetul, uleiul și piperul.

Jeleu de dovleac de iarnă

Ingrediente:

3 căni de apă
5-6 linguri de fulgi de *agar*
O ceapă mică, tocată mărunt
4 căni de dovleac tăiat cubulețe
O linguriță de *Herbamare* sau sare de mare
1/2 de linguriță de mărar

1. Se pune apa cu fulgii de *agar* într-o oală de supă.
2. Se dă într-un clocot, amestecându-se permanent pentru dizolvarea fulgilor.
3. Se adaugă dovleacul, ceapa și *Herbamare*; se reduce temperatura la mediu-joasă și se fierbe înăbușit până se frăgezesc ingredientele.
4. Se pasează până se obține o compoziție omogenă.
5. Se adaugă mărar.
6. Se toarnă piureul fierbinte în forma de gelatină unsă cu ulei.
7. Se lasă la frigider până se întărește jeleul.
8. Se feliază și se servește garnisit cu pătrunjel, ardei gras roșu tăiat felii subțiri și un moț de maioneză *Dieta pentru un Organism Ecologic*. În maioneză se poate adăuga un vârf de cuțit de curry și/sau de ghimbir. De asemenea, sosul vinaigrette Rosemary (vezi rețeta) poate fi un topping plăcut. Se rumenesc migdale tăiate felii și se presară deasupra.

Variante:

1. Pentru o versiune mai condimentată, adaugă o linguriță de curry (Spice Hunter).
2. Încearcă să folosești morcovi, broccoli sau conopidă în locul

dovleacului. Poți utiliza sosul de salată preferat.

3. Pentru a obține o versiune dulce, folosește o linguriță de aromă de zahăr ars fără alcool de la Frontier Herbs și concentrat lichid de stevia după gust.

Hijiki (sau arame) cu ceapă și morcovi

Ingrediente:

O pungă de 60 de grame de hijiki uscat

O ceapă mare, tăiată cubulețe

2 morcovi mari, tăiați cubulețe

O linguriță de ulei de cocos organic, nerafinat

Sare de mare după gust

Apă cât să acopere ingredientele

1. Se înmoaie *hijiki* timp de 15 minute.
2. Se sotează ceapa în ulei; se adaugă morcovii.
3. Se scurge *hijiki*, se taie cubulețe și se adaugă peste ceapă și morcovi.
4. Se acoperă cu apă și se fierbe înăbușit timp de 45 de minute până la o oră, verificând ocazional să nu se evapore apa.
5. Se adaugă sare de mare după gust, în cursul ultimelor 10 minute ale fierberii.

Variante: Se adaugă cartofi roșii tăiați cubulețe și/sau mazăre.

Notă: Pentru a crea una dintre cele mai populare salate ale noastre, răcim această rețetă de bază, o amestecăm cu salată verde și îi punem deasupra sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

SĂ FACEM CUNOȘTINȚĂ CU STEVIA

Stevia este o plantă extraordinar de dulce. Face parte din familia crizantemei (înrudită de aproape cu mușetelul și de departe cu salata verde și anghinarea), este total sigură și e folosită de secole de indienii guarani din America de Sud, unde crește spontan.

Stevia naturală, care este de 200 până la 300 de ori mai dulce decât zahărul, are o puternică aromă de lemn dulce. Cu peste patru decenii în urmă, aflați în căutarea unui substituent sigur al zahărului, japonezii au pus la punct tehnologia de obținere a unui extract din cele mai dulci elemente, steviosid și rebaudiosid A, scăpând de cea mai mare parte din gustul de lemn-dulce.

Eu (Donna) am adus acest extract sub formă de pulbere albă în Statele Unite în anul 1995 și ulterior am conceput un concentrat lichid care este chiar mai ușor de folosit acasă. Cei mai mulți dintre noi, care avem o feblețe pentru zahăr, și toți copiii pe care i-am cunoscut vreodată iubesc aroma de concentrat lichid de stevia. Este posibil ca unii, cărora le place numai gustul real de zahăr, să aibă nevoie de ceva timp pentru a se obișnui, dar merită cu prisosință să înveți câteva rețete și moduri noi de folosire și delectare cu stevia.

Stevia aproape că nu are valoare calorică, deci persoanelor care țin diverse diete le place la nebunie. Este ideală pentru copii, deoarece le permite să se bucure de gustul dulce fără urmările zahărului. Iar în zilele noastre, în condițiile în care majoritatea copiilor se nasc cu candidoză, este vital ca ei să nu consume zahăr sub nicio formă, încă de la naștere. Mamelor le place să știe că un desert sau o băutură preparată cu stevia ajută și la prevenirea apariției cariilor.

Stevia este absolut necesară, deoarece te ajută să-ți sporești energia, astfel încât să te poți vindeca. Spre deosebire de zahăr, nu generează o creștere a nivelului de zahăr în sânge. Nu te vei confrunta cu un acces brusc de energie urmat de oboseală și de nevoia încă unei „porții”. Cel mai important pentru scopurile noastre, nu hrănește drojdiile sau alte microorganisme.

Stevia este disponibilă sub mai multe forme, inclusiv frunze verzi zdrobite și un sirop brut verzui-marونی. Aceste două produse au un gust puternic de lemn-dulce. Pentru satisfacerea nevoii noastre naturale de alimente dulci, preferăm să folosim un concentrat lichid adecvat, obținut dintr-o pulbere albă, care are un conținut redus dintr-o componentă numită rebC și un conținut ridicat dintr-o componentă numită rebA.

Acesta este secretul pentru care stevia de la Body Ecology este atât de delicioasă și nu are aromă de lemn-dulce. Pentru obținerea ei, se extrage un amestec de stevia/reb A din planta brută, fără a se folosi căldura sau alcoolul. În zilele noastre, stevia se găsește în multe magazine cu hrană naturistă, dar mare atenție, este comercializată în diverse concentrații, așa că s-ar putea să fii dezamăgit/ă de unele mărci. În fiecare frunză de stevia există o cantitate foarte mică de rebaudiosid, care e costisitor de extras, dar rezultă cel mai delicios gust. Dacă ai dificultăți în privința obținerii steviei de calitate superioară pe care să o folosești pentru

rețetele noastre, sună-ne la numărul 866-4BE-DIET. Și magazinul tău local de hrană naturistă poate s-o comande de la noi.

Dacă vei cumpăra pulberea albă, am vrea să-ți împărtășim un pont important. Fiind atât de puternică, uneori ți se va părea dificil să lucrezi cu această pulbere și îți vei îndulci excesiv preparatele. De aceea, îți recomandăm să începi să te familiarizezi cu stevia folosind mai întâi concentratul lichid și experimentând cu câteva picături odată, ca să-ți descoperi propriul nivel de îndulcire pe care ți-l dorești. Folosește pulberea pentru gătit sau pentru cantități mai mari de alimente.

Stevia este delicioasă mai ales cu arome de fructe și în produsele lactate. Pe de altă parte însă, nu este adecvată pentru preparatele de patiserie gătite la cuptor. Stevia e minunată în ceaiuri, în laptele de cocos și în derivatele din pulpă de cocos. Este extraordinară pentru îndulcirea alimentelor acri, cum ar fi băuturile probiotice ale companiei Body Ecology (InneryBiotic, kefirul din cocos tânăr și laptele de kefir). Folosește-o și pentru îndulcirea fulgilor de *quinoa* preparați pentru micul dejun.

Produsele de patiserie coapte îndulcite numai cu stevia nu cresc la fel de mult ca prăjiturile și brișele făcute cu zahăr, miere, suc de fructe și alți îndulcitori populari. De asemenea, nu se rumenesc la fel de mult. Verifică dacă sunt făcute prin atingere, nu după culoare. Pentru produsele alimentare care se coc, recomandăm Lakanto din Japonia (www.bodyecology.com).

Stevia are un gust puternic în alimentele plate, așa că folosește mult mai puțină în asemenea cazuri. Dispare în paralel cu alte arome mai puternice, cum sunt cele de roșcovă sau ciocolată, așa că folosește mai multă. Cărțile cu rețete realizate pe bază de stevia aparținându-le unor persoane care nu au cunoștință de candidoză combină stevia cu diverși alți îndulcitori.

Notă: Vei găsi o mulțime de alte ponturi pentru stevia în cartea *The Stevia Cookbook: Cooking with Nature's Calorie-Free Sweetener*. Dar te rog să ții seama că eu (Donna) am scris această carte pentru publicul general, în speranța de a le vorbi tuturor oamenilor despre această minunată alternativă la zahăr. Conține peste 100 de rețete în care se folosește numai stevia ca îndulcitor dar, așa cum am menționat și anterior, multe dintre aceste rețete (cum ar fi cea de prăjitură cu brânză) nu sunt adecvate pentru persoanele care luptă cu o afecțiune imunitară serioasă, cum ar fi candidoza sau cancerul.

Vizitează-ne website-ul stevia la adresa **Stevia.net**.

Rețete pentru stevia

„Lapte cu *acidophilus*” după rețeta *Dietei pentru un Organism Ecologic*

(Mamele au constatat că mulți copii foarte mici s-au delectat cu acest „lapte” la biberon. Este un bun mijloc ca mamele să se asigure că bebelușul primește din belșug microfloră prietenoasă și își satisface

nevoia de zahăr.)

Ingrediente:

O cană de apă

1-3 picături de concentrat lichid de stevia sau după gust

O lingură de pulbere probiotică, precum Life Start de la Natren

O linguriță de vanilie (nonalcoolică)

O linguriță cu granule de lecitină (opțional)

Se pasează toate ingredientele într-un blender sau, prin scuturare, într-un borcan.

Deoarece produsele lactate se combină bine cu fructele acide, nu există nicio problemă dacă mai întâi se bea acest „lapte”, iar apoi se mănâncă un gref sau se bea lămâie cu apă.

Bere de ghimbir

Această bere are gustul cel mai bun dacă siropul concentrat este lăsat la frigider peste noapte înainte de a fi consumat.

Siropul concentrat pentru bere:

Trei căni și jumătate de apă

O bucată de ghimbir lungă de 10 centimetri, curățată și tocată

2 linguri de aromă de vanilie (nonalcoolică)

3 lingurițe de aromă de lămâie (nonalcoolică)

25 de picături de concentrat lichid de stevia (sau după gust)

Servirea berii (o cană de apă minerală gazoasă la o porție):

1. Se fierbe ghimbirul în apă timp de 10 minute.
2. Se strecoară ghimbirul, iar apoi sucul se toarnă într-un borcan.
3. Se adaugă aromele de vanilie, lămâie și stevia.
4. Se lasă la răcit în frigider sub formă de sirop concentrat.
5. Se adaugă 1/8-1/4 de cană de sirop la 200-250 de mililitri de apă minerală carbogazoasă și se servește.

Budincă de vanilie

Ingrediente:

4 căni de apă

O lingură de pulbere de *agar* sau 4 linguri cu vârf de fulgi de *agar*

2 linguri de pulbere de *maranta*

1/2 de linguriță de sare de mare

O lingură de granule de lecitină

2 linguri de unt limpezit

O lingură de soluție de lucru de stevia (o linguriță de pulbere albă de stevia, dizolvată în 3 linguri de apă)

4 linguri de aromă de vanilie

3 dovleci mici galbeni, cu semințele scoase, tocați, fierți, scurși și pasați

1. Se dizolvă *agarul* în 2 căni de apă.
2. Se dizolvă *maranta* în 2 linguri de apă.
3. Se combină și să fierb la foc mic până se îngroașă.
4. Se adaugă sarea de mare, lecitina, untul limpezit, stevia și restul de apă.
5. Se fierbe înăbușit 10-15 minute; se toarnă în vasul de copt ca să se răcească și să se întărească (mai multe ore la temperatura camerei sau mai puține în frigider).
6. Când se întărește, se pune în blender și se pasează până se obține o compoziție cremoasă.
7. Se adaugă dovleacul pasat și vanilia și se continuă pasarea până se obține o consistență foarte cremoasă.

Rețeta aceasta nu urmează în mod strict principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*. O dăm ca răspuns la numeroasele cereri de rețetă de petrecere potrivită pentru copii. Fără zahăr, grâu sau uleiuri rafinate, este o alegere mai bună decât prăjiturile care se găsesc la magazin și chiar în magazinele cu hrană naturistă. Vei putea să te bucuri de câte o delectare de această calitate după ce îți vei restabili ecologia interioară și vei constata că digestia ta funcționează bine.

Caută mai multe rețete fără zahăr în cartea *The Stevia Cooking: with Nature's Calorie-Free Sweetener* de Ray Sahelian, doctor în medicină, și Donna Gates.

Prăjiturelele cu migdale și unt ale Normei

Această rețetă nu conține grâu și nici gluten.

Ingrediente:

Un pachet de unt nesărat, înmuiat
3/4 de linguriță de pulbere albă de stevia produsă de compania Body Ecology
Un ou mare
O cană de unt de migdale
2 lingurițe de aromă nonalcoolică de vanilie
1/2 de linguriță de sare de mare
1/2 de linguriță de praf de copt
O cană și jumătate de amestec de patiserie Fearn Rice
Amestecul aromat de scorțișoară cu stevia pentru topping (vezi rețeta care urmează)

1. Se preîncălzește cuptorul la 175 de grade Celsius. Se unge o foaie de copt și se pune deoparte.
2. Într-un bol de mărime medie se bate untul cu un tel până devine pufos.
3. Se adaugă stevia și scorțișoara. Se bat în continuare până se omogenizează.
4. Se bat apoi oul, untul de migdale, aroma de vanilie, sarea de mare, praful de copt și mixul de patiserie până se omogenizează.
5. Se pune aluatul de prăjiturele pe foaia de copt. Aluatul trebuie să fie

- destul de tare ca să-și păstreze forma pe lingură.
6. Se formează prăjiturelele presându-le deasupra ușor cu o furculiță, de două ori; rezultă un model în pătrățele.
 7. Se presară pe fiecare prăjiturică amestecul aromat de scorțișoară cu stevia.
 8. Se pun la copt 15 minute sau până se rumenesc puțin.

Amestecul de scorțișoară cu stevia

Foarte gustos peste cerealele de la micul dejun, prăjiturele și preparatele din dovleac.

Ingrediente:

O linguriță de scorțișoară măcinată

1/8 de linguriță de pulbere albă de stevia

Un vârf de cuțit de praf de vanilie Madagascar Bourbon (opțional)

1. Se pun ingredientele într-un borcan mic sau într-un shaker și se scutură până se omogenizează bine.
2. Se pun la păstrat alături de alte mirodenii și se servesc ca garnitură.

Salată dulce de „gelatină” de morcovi

Această rețetă este extraordinară pentru mesele între prieteni. Dacă mărești cantitățile de ingrediente, nu spori și cantitatea de stevia. Ai grijă întotdeauna să verifici gustul.

Ingrediente:

Trei căni și jumătate de apă

3 morcovi mari, tocați

2 tulpini de țelină tocate mărunt

O lingură de pulbere de *agar* (sau 4 linguri de fulgi de agar)

1/4 de linguriță de sare

1/8 de linguriță de pulbere de stevia

1/2 de cană de suc de lămâie sau lămâie verde (ori un amestec din cele două)

Coaja rasă de la o lămâie

1. Într-o oală pentru supă, se dizolvă pulberea de *agar* în 2 căni de apă rece.
2. Se adaugă coaja de lămâie și sarea.
3. Se dă într-un clocot, aproximativ 5 minute.
4. Se adaugă țelina și se mai fierbe un minut.
5. Se pun morcovii, stevia și o cană și jumătate de apă; se continuă fierberea încă 3 minute, astfel încât morcovii să ajungă la frăgezimea dorită.
6. Se amestecă bine.
7. Se toarnă deasupra sucul de lămâie.
8. Se pune compoziția într-o formă, într-un bol sau într-un vas de copt

pătrat.

9. Se servește pe un pat de salată verde, cu un moț de maioneză.

Chutney de porumb

Ingrediente:

0 ceapă sau două, tocate
6 știuleți de porumb, de pe care se scot boabele
3 linguri de ulei organic, nerafinat
1/2 de ardei roșu, tocat cubulețe
1/2 de ardei verde, tocat cubulețe
9 linguri de oțet brut din cidru de mere organic
0 linguriță de pulbere albă de stevia
2-3 căței de usturoi, mărunțiți
2 linguri de ghimbir ras
3 lingurițe de boia iute
1/8 linguriță de scorțișoară
1/8 linguriță de cuișoare măcinate
1/8 linguriță de nucșoară
1/4-1/2 de linguriță de praf de curry
0 lingură de pulbere de *maranta*, dizolvată în 2 linguri de apă

1. Într-o tigaie se sotează ceapa.
2. Se adaugă toate celelalte ingrediente, cu excepția *marantei*.
3. Se lasă la fiert în jur de 5-10 minute.
4. Se adaugă *maranta* dizolvată în apă.
5. Se amestecă bine, se mai fierbe înăbușit încă 3-5 minute și se servește.

SĂ FACEM CUNOȘTINȚĂ CU LAKANTO

***Îndulcitorul cu zero calorii,
cu aspectul și gustul zahărului!***

Să recunoaștem, există momente în care ceva delicios de dulce ar fi binevenit. Însă, când consumăm așa ceva, mulți dintre noi ne simțim vinovați...

Această nevoie de alimente și băuturi dulci este cât se poate de normală. De fapt, primul nostru aliment, laptele matern, era cald și dulce și am stabilit o legătură emoțională cu acest gust.

Răspunsul nu este evitarea acestui gust!

Dar, după cum știi, zahărul alb rafinat sau siropul din porumb sunt otrăvuri; chiar îndulcitorii naturali cum ar fi agava și mierea hrănesc candida și îți fac sângele mai acid. Și atunci ce se poate face?

Fă cunoștință cu Lakanto, îndulcitorul natural cel mai apropiat de zahăr din câte au existat vreodată!

Imaginează-ți să poți să faci pentru tine și pentru familie dulciuri care să aibă același gust precum cele cu zahăr. Eu (Donna) sunt absolut încântată să-ți aduc în atenție acest nou îndulcitor minunat, cu zero calorii.

Body Ecology e pe cale să abandoneze stevia?

NICIODATĂ! Am luptat din greu și îndelung ca să aducem stevia pe piața din Statele Unite...

În vreme ce stevia este perfectă pentru băuturi și în unele rețete, nu e ideală pentru produsele de patiserie tradiționale. Și nu poți să presari stevia, așa cum faci cu zahărul. Lakanto umple acest gol.

Lakanto nu hrănește drojdiile nocive (candida) și bacteriile din organismul tău. Lakanto este chiar și mai sigur pentru diabetici!

Lakanto, uimitorul îndulcitor natural, are după cum urmează:

- Calorii, zero
- Indice glicemic, zero
- Aditivi, zero
- Influență asupra nivelului glucidelor în sânge și asupra descărcării de insulină, zero
- Raport unu-la-unu cu zahărul - așadar e ușor de măsurat și de folosit.

Lakanto face într-adevăr parte din viitoarea generație de îndulcitori sănătoși.

Lakanto este produs în Japonia de Saraya Corporation... o companie cu istoric de decenii în punerea la dispoziția oamenilor a celor mai bune produse naturale. Produsul Lakanto este folosit în siguranță de japonezi de mai mulți ani. De fapt, peste 9.000 de spitale le dau pacienților lor Lakanto.

Ministerul japonez al sănătății nu doar că aprobă utilizarea Lakanto în Japonia; practic îl recomandă pentru scăderea în greutate, obezitate și

probleme de glicemie, cum ar fi diabetul. În Statele Unite, Lakanto are statutul GRAS (Generally Recognized Safe) - „acceptat ca fiind în general sigur”.

Din ce se face Lakanto?

Cele două ingrediente naturale din Lakanto sunt *erythritol*-ul (obținut prin fermentare) și extractul superdulce din fructul *luo han guo* din China.

Erythritol-ul este un zahăr alcoolic care se găsește de regulă în struguri, pere, ciuperci, sos de soia, brânză, vin și bere, astfel încât face parte de mii de ani din alimentația omului.

Este posibil să fii familiarizat/ă cu alte zaharuri alcoolice - cum ar fi *xylitol*, *sorbitol* și *maltitol* - folosite la dulciurile fără zahăr și la guma de mestecat. Dar *erythritol*-ul este diferit și mult mai bun decât acestea, deoarece e fermentat. Da, e obținut prin fermentarea zahărului din porumb. Noi l-am obținut din porumb nemodificat genetic și am plătit în plus ca să-l obținem!

Mulți oameni au probleme cu alimentele îndulcite cu zahăr alcoolic. Diareea, gazele și balonarea sunt neplăceri frecvente. Dar Lakanto nu generează asemenea probleme. Noi credem că asta se datorează faptului că Lakanto este obținut prin fermentație, în vreme ce restul zaharurilor alcoolice se obțin prin hidrogenare.

Urmare a standardelor noastre înalte de la Body Ecology, am cerut corporației Saraya să mai facă un pas înainte pentru noi. Cea mai mare parte din *erythritol* este obținută din zahărul conținut în porumbul modificat genetic. Noi am rugat corporația Saraya să producă Lakanto destinat pieței din Statele Unite din porumb nemodificat genetic. A fost mai costisitor, dar japonezii au făcut lucrul acesta pentru noi.

Erythritol-ul are următoarele proprietăți:

- Este fermentat special din porumb care nu a fost modificat genetic, astfel încât știi că e sigur.
- Conținut caloric natural redus, deoarece organismul excretă aproximativ 90 la sută din cantitatea ingerată.
- Restul de 10 la sută care rămâne în organism se transformă în gaze inofensive și acizi grași cu catenă scurtă, la nivelul intestinului gros. (Nu, Lakanto nu provoacă jenanta flatulență.)

Erythritol-ul e dulce, dar dacă este folosit individual într-un produs, nu are gust de zahăr. Abia după ce compania Saraya a combinat *erythritol*-ul cu fructul medicinal și dulce *luo han guo*, în cadrul unui proces unic patentat, care a necesitat doi ani de zile pentru punerea sa la punct, s-a reușit producerea unei replici uluitoare a zahărului.

Fructul exotic *luo han guo* crește în regiunile montane înalte ale Chinei, în provincia Guangxi.

Chinezii folosesc fructul *luo han guo* ca îndulcitor și remediu natural de ani de zile. Usucă fructul, care are o savoare dulce de caramel, și îl pun în ceaiuri pentru calmarea febrei ori a tusei și pentru contracararea sputei. Folosesc ceaiul chiar și pentru tratarea problemelor digestive.

De fapt, chinezii numesc *luo han guo* „fructul longevității”,

probabil pentru că oamenii care trăiesc în regiunile unde este cultivat ajung adeseori la venerabila vârstă de 100 de ani!

Oamenii de știință au studiat amănunțit *luo han guo* și beneficiile sale și au constatat că acest fruct rar are într-adevăr proprietăți uluitoare pentru sănătate.

Studiile au arătat că mogrosideele (compuși care se găsesc în extractul de *luo han guo*) posedă următoarele proprietăți:

- Sunt anticarcinogene
- Reglează nivelul zahărului în sânge
- Sunt capabile să prevină ori să reducă stresul oxidativ legat de diabet
- Previn distrugerile dentare
- Sunt antiinflamatoare
- Inhibă dezvoltarea tumorilor
- Antioxidante
- Antihistaminice

Extractul de *luo han guo* din produsul Lakanto al companiei Body Ecology are:

- **Calorii zero.** Organismul tău nu descompune componentele chimice unice ale fructului ca alte zaharuri sau alți carbohidrați simpli.

- **Indice glicemic zero.** Deoarece organismul tău metabolizează *luo han guo* diferit, nivelul sanguin al glucozei și nivelul sanguin al insulinei nu cresc, cum se întâmplă în cazul altor forme de zahăr.

- **Aditivi zero.** Lakanto este obținut din extract natural de *luo han guo* și din *erythritol*.

Când îl guști prima oară direct din pachet, observi că Lakanto are o aromă amintind de siropul de arțar, dar sub formă cristalizată. De asemenea, se aseamănă foarte bine cu zahărul turbinado, zahăr brun cu granulație mare pe care probabil că l-ai văzut în magazinele cu hrană naturistă, însă Lakanto nu conține calorii și nu prezintă vreun risc pentru sănătate.

Lakanto se aseamănă cu zahărul, are gust de zahăr, se folosește în patiserie ca zahărul, miroase ca zahărul!

Rețete pentru Lakanto

Pâine de dovleac fără grâu și fără gluten

Ingrediente:

2 căni de amestec de patiserie Pamela's

1/2 de cană de Lakanto

2 căni de dovlecel tocat

1/3 de cană de ulei de palmier (ulei vegetal) de la compania Spectrum

3 ouă

0 linguriță și un sfert de scorțișoară

2 lingurițe de vanilie

1/2 de linguriță de sare

Un vârf de cuțit de nucșoară

1/2 de linguriță de suc de lămâie
3/4 de cană de castane tocate (opțional)

1. Se preîncălzește cuptorul la 175 de grade Celsius. Se unge și se tapetează cu făină o formă de cozonac.
2. Într-un bol mare se amestecă mixul de patiserie, Lakanto, scorțișoara, sarea și nucșoara. Într-un bol separat se combină uleiul de palmier, vanilia, dovlecelul, ouăle și sucul de lămâie. Se pun ingredientele ude peste cele uscate; se adaugă nucile și se omogenizează.
3. Se lasă la cuptor 55-60 de minute, până când preparatul capătă o culoare maro aurie sau până când o țepușă introdusă în mijloc iese uscată. (E posibil ca, la unele cuptoare, să dureze până la o oră și jumătate.)

Sos Teriyaki

Ingrediente:

2/3 de cană de *tamari*
4 lingurițe de Lakanto
2 lingurițe de oțet
2 lingurițe de ghimbir
2 căței de usturoi
1/4 de linguriță de sare de mare
1/4 de linguriță de gumă *xanthan*

Excelent pentru grătar, pentru produsele marinate sau pentru turnarea lui pe carne roșie, carne de pasăre și legume.

Sos de salată cu ceapă verde

Ingrediente:

O cană de ulei de măsline extravirgin
1/2 de cană de Lakanto
1/4 de cană de oțet brut din cidru de mere organic
1/4 de linguriță de sare de mare
O legătură de ceapă verde (5 sau 6 fire)

Se pun toate ingredientele în blender și se pasează până se obține o compoziție omogenă. Care va fi pe undeva mai groasă.

Eu (Donna) am scris o carte în care am prezentat mai multe rețete delicioase cu Lakanto. Îndulcitorul Lakanto și cartea de bucate pot fi comandate online la adresa www.bodyecology.com.

BIBLIOGRAFIE

Partea I: Introducere. Resortul interior neștiut

Capitolele 1, 2, 3 și 4

Annechild, Annette și Laura Johnson. Yeast-Free Living. New York, NY, The Putnam Publishing Group, 1986.

Carson, Rachel. Silent Spring. Boston, MA, Houghton Mifflin Company, 1987. Chaitow, Leon, D.O., M.D. Candida Albicans: Could Yeast Be Your Problem? Rochester, VT, Healing Arts Press, 1988.

Crook, William G., M.D. The Yeast Connection: A Medical Breakthrough. Jackson, TN, Professional Books, 1985.

De Schepper, Luc, M.D., Ph.D., C.A. Candida. Santa Monica, CA, 1986. (213-8284480)

Finnegan, John. Yeast Disorders: An Understanding and Nutritional Therapy. Mill Valley, CA, Elysian Arts, 1989.

Glasser, Ronald J. The Body Is The Hero. New York, NY, Bantam Books, 1979. Lappe, Marc. When Antibiotics FAIL: Restoring the Ecology of the Body. Berkeley, CA, North Atlantic Books, 1986.

Lorenzani, Shirley S., Ph.D. Candida: A Twentieth Century Disease. New Canaan, CT, Keats Publishing, Inc., 1986.

Miller, Jonathon D., M.A., M.Div. Candida Yeast: The Battle in Your Body. Akron, OH, Lifecircle Publications, 1986.

Remington, Dennis W., M.D. și Barbara W. Higa, R.D. Back to Health: A Comprehensive Medical and Nutritional Yeast Control Program. Provo, UT, Vitality House International, Inc., 1987.

Robbins, John. Diet for a New America. Walpole, NH, Stilipoint Publishing, 1987. (800-847-4014)

Rochlitz, Steven. Allergies And Candida: With The Physicist's Rapid Solution. Setauket, NY, Human Ecology Balancing Sciences, Inc., 1989.

Schmidt, Michael A., Lendon H. Smith și Keith W. Sehnert. Beyond Antibiotics: Healthier Options for Families. Berkeley, CA, North Atlantic Books, 1993.

Sehnert, Keith W., M.D. The Garden Within: Acidophilus-Candida Connection. Burlingame, CA, Health World, Inc., 1989.

Tenney, Louise. Candida Albicans: A Nutritional Approach. Provo, UT, Woodland Books, 1986.

Trowbridge, John P., M.D. și Morton Walker, D.P.M. The Yeast Syndrome. New York, NY, Bantam Books, 1986.

Partea a II-a: Principii ale Dietei pentru un Organism Ecologic

Capitolul 5. Principiul expansiunii și contracției

Aihara, Herman. Basic Macrobiotics. New York, NY, Japan Publications, Inc., 1985.

Garvy, John W., Jr., N.D., D.Ac. Yin and Yang: Two Hands Clapping. Newtonville, MA, Wellbeing Books, 1985.

Heidenry, Carolyn. Making the Transition to a Macrobiotic Diet. A Beginner's Guide to the Natural Way of Health. Wayne, NJ, Avery Publishing Group Inc., 1987.

Kushi, Michio împreună cu Alex, Jack. The Book of Macrobiotics: The Universal Way of Health, Happiness, and Peace. New York, NY, Japan Publications, Inc., 1989.

Kushi, Michio, editat de Marc Van Cauwenberghe, M.D. Macrobiotic Home Remedies. New York, NY, Japan Publications, Inc., 1985.

Lu, Henry C. Chinese System of Food Cures: Prevention and Remedies. New York, NY, Sterling Publishing Co., 1986.

Rogers, Sherry A., M.D. You Are What You Ate. A Macrobiotic Way: An Rx for the Resistant Diseases of the 21 st Century. Syracuse, NY, Prestige Publishers, 1988.

Tara, William. Macrobiotics and Human Behavior. New York, NY, Japan Publications, Inc., 1984.

Capitolul 6. Principiul acid și alcalin

Aihara, Herman. Acid and Alkaline. Oroville, CA, George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1986.

Capitolul 9. Principiul combinării alimentelor

Diamond, Harvey și Marilyn Diamond. Fit for Life. New York, NY, Warner Books, 1985.

Diamond, Harvey și Diamond, Marilyn. Fit for Life II: Living Health. New York, NY, Warner Books, 1987.

Diamond, Marilyn. A New Way of Eating. New York, NY, Warner Books, 1987. DuBelle, Lee. Proper Food Combining Cookbook. Phoenix, AZ, Lee DuBelle, P.O. Box 35860, 1984.

DuBelle, Lee. Proper Food Combining Works: Living Testimony. Phoenix, AZ, Lee DuBelle, P.O. Box 35860, 1986.

Fogel, Elaine. The Food Combining Handbook and Cookbook. Ontario, Canada, Mystery Lane Publishing, 1983.

Grant, Doris și Joice, Jean. Food Combining for Health: A New Look at the Hay System. Rochester, VT, Thorsons Publishing Group, 1984.

Grant, Doris și Joice, Jean. Food Combining for Health: Get Fit with Foods That Don't Fight. Rochester, VT, Thorsons Publishing Group, 1984.

Kahn, Pam împreună cu Nelson, Dennis. Food Combining Recipe Book. Santa Cruz, CA, The Plan, P.O. Box 872, 1986.

Mannix, Jeffrey. Food Combining: The High-Energy Weight Loss Plan. New York, NY, Contemporary Books, Inc., 1983.

Nelson, Dennis. Food Combining Simplified: How to Get the Most from Your Food. Santa Cruz, CA, The Plan, D. Nelson, P.O. Box 2302, 1985.

Nuli, Gary și colaboratorii. Food Combining Handbook. New York, NY, Jove Publications, Inc., 1973.

Shelton, Herbert M. Food Combining Made Easy. San Antonio, TX, Willow Publishing, Inc., 1982.

Smith, Esther L. Good Foods That Go Together: The Official Cookbook of the Hay System. New Canaan, CT, Keats Publishing, Inc., 1975.

Partea a III-a: Descrierea *Dietei* pentru un *Organism Ecologic*

Capitolul 12. *Dieta pentru un Organism Ecologic*

Finnegan, John. The Facts About Fats: A Consumer's Guide to Good Oils. Berkeley, CA, Celestial Arts Publishing, 1993.

Howard, Dr. Edward. Enzyme Nutrition: The Food Enzyme Concept. Wayne, NJ, Avery Publishing Group, Inc., 1985.

Jennings-Sauer, Cheryl. "The Egg's Return", American Health, aprilie 1988.

Roberts, H.J. Aspartame (NutraSweet®) Is It Safe? Philadelphia, PA, The Charles Press, Publishers, Inc., 1990.

Santillo, Humbart. Food Enzymes: The Missing Link to Radiant Health. Prescott Valley, AZ, Hohm Press, 1987.

Partea a IV-a: Reclădirea sistemului imunitar

Capitolul 18. Cum să-ți îngrijești colonul

Chaitow, Leon, N.D., D.O. și Natasha Trenev. Probiotics: The Revolutionary, 'Friendly Bacteria' Way to Vital Health and Well-Being. Hammersmith, London, Thorsons, 1990.

Gray, Robert. The Colon Health Handbook: New Health Through Colon Rejuvenation. Reno, NV, Emerald Publishing, 1986.

De Schepper, Luc, M.D., Ph.D., C.A. Peak Immunity. Santa Monica, CA, 1989. (213-828-4480)

Weinberger, Stanley. Healing Within: The Complete Colon Health Guide. Larkspur, CA, Colon Health Center, 1988.

Capitolul 20. Cum să-ți întărești imunitatea

Muramoto, Noboru B. Natural Immunity: Insights on Diet and AIDS. Oroville, CA, George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1988.

Tenney, Louise. AIDS: A Nutritional Approach. Provo, UT, Woodland Books, 1986.

Partea a V-a: Grupele sanguine

Capitolul 25. Perspectiva *Dietei pentru un Organism Ecologic* privitoare la teoria grupelor sanguine

D'Adamo, Dr. James. The D'Adamo Diet. Toronto, Canada, McGraw-Hill Ryerson, 1989.

D'Adamo, Dr. James, împreună cu Allan Richards. One Man's Food... Is Someone Else's Poison. Toronto, Canada, Health Thru Herbs, Inc., 1980.

D'Adamo, Dr. Peter. Eat Right for Your Type. New York, NY, G.P. Putnam's Sons, 1996.

Nomi, Toshitaka și Alexander Beshier. You Are Your Blood Type: The Biochemical Key to Unlocking the Secrets of Your Personality. New York, NY, Pocket Books, 1988.

MULȚUMIRI

Din anul 1994, când a apărut prima ediție a cărții *Dieta pentru un Organism Ecologic*, numeroși oameni minunați au contribuit la consacrarea ei ca *bestseller*. Prietenilor mei, familiei, tuturor persoanelor cu titlul *Certified Body Ecologists* și asociaților mei de afaceri le transmit mulțumirile mele din inimă. Și acelora dintre voi, cititoarele mele, pe care nu v-am cunoscut, vă sunt recunoscătoare mai presus de cuvinte pentru ajutorul pe care mi l-ați dat ca să duc mai departe această muncă împărtășindu-mi cartea cu alți oameni.

Voi prețui totdeauna ajutorul Lindei Schatz și al lui Heidi Wohl, care au intrat în viața mea într-o perioadă extraordinar de aglomerată. Mă luptam să aștern pe hârtie într-o manieră organizată toate informațiile pe care le adunasem în minte pentru a ajuta cât mai mulți oameni care aflaseră despre cercetările mele. Ambele luaseră parte la cursurile mele pentru a învăța cum să se vindece singure de candidoză. Deși ele spun că sunt recunoscătoare pentru ceea ce le-am dat eu, și eu, și voi, cititoarele, beneficiem enorm de pe urma hotărârii lor altruiste, a determinării lor permanente de a aduce această carte la bun sfârșit.

Există doi oameni cărora trebuie neapărat să le mulțumesc, lui Richard Thomas și fiului său Jim, care au făcut ca o veche dorință să devină realitate. Dorința mea secretă a fost un restaurant în care oamenii să trăiască experiența unei mese în acord cu preceptele teoriei *Body Ecology*, masă preparată și servită cu dragoste, care să conțină uleiuri organice și nerafinate din nucă de cocos, cereale și legume organice, carne de pui crescut în libertate și chiar legume marine proaspete și murate. Astăzi, un asemenea restaurant există. Pe lângă preparatele delicioase care sunt servite la R. Thomas Deluxe Grill, aflat pe strada Peachtree Street din Atlanta, restaurantul furnizează preparate *Body Ecology* și legume murate magazinelor locale cu hrană naturistă, ușurând efortul persoanelor care urmează *Dieta pentru un Organism Ecologic* să respecte această dietă.

În final, Celui Care ne-a creat pe toți, Care ne-a urmărit cu răbdare făcând greșeli, dar niciodată nu a renunțat la noi și Care (numai din iubire) ne călăuzește înapoi spre lumină, îi sunt datoare cu gratitudinea cea mai profundă și mai sinceră.

Această carte le e dedicată tuturor celor care au discernământul de a recunoaște adevărul și au curajul de a-l trăi.

Donna Gates

CUPRINS

<i>Prefață</i>	5
<i>Povestea Donnei</i>	9
<i>Povestea Lindei</i>	11

Partea I. Introducere: Resortul interior neștiut 13

Capitolul 1. Ecologie exterioară, ecologie interioară	15
Capitolul 2. Trecere în revistă a principiilor-cheie ale <i>Dietei pentru un Organism Ecologic</i>	21
Capitolul 3. Ponturi de succes în utilizarea <i>Dietei pentru un Organism Ecologic</i> și a acestei cărți	27
Capitolul 4. Cum a început totul	29

Partea a II-a. Principii ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* 39

Capitolul 5. Principiul expansiunii și contracției	41
Capitolul 6. Principiul acid și cel alcalin	47
Capitolul 7. Principiul unicității	54
Capitolul 8. Principiul curățării	61
Capitolul 9. Principiul combinării alimentelor	70
Capitolul 10. Principiul 80/20	81
Capitolul 11. Principiul pas-cu-pas	85

Partea a III-a. Descrierea *Dietei pentru un Organism Ecologic* 89

Capitolul 12. Ce este <i>Dieta pentru un Organism Ecologic</i> ?	91
Capitolul 13. Sucurile	120
Capitolul 14. Alimentele fermentate ale companiei Body Ecology	129
Capitolul 15. Magia kefirului	139
Capitolul 16. Poftele alimentare: cum să respecti Dieta	158
Capitolul 17. Călătoriile, mesele luate în oraș și gustările în contextul <i>Dietei pentru un Organism Ecologic</i>	164

Partea a IV-a. Reclădirea sistemului imunitar 169

Capitolul 18. Cum să-ți îngrijezi colonul	171
Capitolul 19. Informații speciale: femei, bărbați, copii	189
Capitolul 20. Cum se întărește imunitatea	204
Capitolul 21. Vindecarea la un nivel mai profund: ficatul	208

Partea a V-a. Crearea unui viitor strălucit și sănătos 219

Capitolul 22. Cum se reintroduc în dietă alte alimente sănătoase	221
Capitolul 23. Ghid pas-cu-pas pentru începerea <i>Dietei pentru un Organism Ecologic</i>	227
Capitolul 24. Către o nouă știință a vindecării	230

Partea a VI-a. Grupa sanguină 237

Capitolul 25. Teoria grupelor sanguine din perspectiva *Dietei pentru un Organism Ecologic* 239

Partea a VII-a. Alimente speciale, rețete și sugestii de meniuri 263

Introducere 265

Punerea cap-la-cap: cum să faci ca dieta să dea rezultate pentru tine 267

Supele *Dietei pentru un Organism Ecologic* 279

Semințe similare cerealelor 292

Sosurile *Dietei pentru un Organism Ecologic* 307

Salatele și sosurile de salată ale *Dietei*

pentru un Organism Ecologic 313

Să facem cunoștință cu legumele marine 335

Să facem cunoștință cu stevia 343

Să facem cunoștință cu Lakanto 351

Bibliografie 357

Mulțumiri 362

Imagini

1. Chestionarul și Foaia de punctaj pentru Candida 31

2. Continuumul Expansiune/Contrație 45

3. Alimentele acide/alcaline 52

4. Suișurile și coborâșurile curățării 63

5. Diagrama de combinare a alimentelor 79

6. Regula 80/20 nr. 1 83

7. Regula 80/20 nr. 2 84

8. Sugestii de meniuri pentru *Dieta pentru un Organism Ecologic* 276

9. *Dieta pentru un Organism Ecologic* simplificată 277

DIETE

Dieta #1 în combaterea candidozei și a afecțiunilor sistemului imunitar!
„Dieta pentru un organism ecologic pune accentul pe ceea ce introducem în corp și ne învață un mod de alimentație care îmi dă sentimentul că am controlul asupra stării mele de sănătate și că sunt acordată la nevoile intuitive ale corpului meu.”

Jessica Biel, actriță

Dacă te confrunți cu senzații de disconfort sau cu alte simptome asociate unor afecțiuni ale sistemului imunitar care nu dispar indiferent ce ai face sau câți medici ai consulta, e posibil să fii și tu unul dintre milioanele de oameni care suferă fără să știe de o infecție fungică a organismului. **Dieta pentru un organism ecologic** îți dezvăluie factorii care stau la baza unei mari varietăți de probleme medicale, inclusiv durerile de cap, durerile articulare și musculare, depresia, cancerul, alergiile alimentare, problemele digestive, autismul și numeroase alte afecțiuni cu asociere imunitară.

Din această carte vei afla:

- cum să folosești cele șapte principii universale de bază ca instrumente ce îți asigură controlul oricărei provocări la adresa sănătății tale;
- cum să-ți concentrezi întreaga ecologie interioară pentru asigurarea echilibrului digestiv;
- cum să-ți înfrângi poftele alimentare cu ajutorul unor strategii pentru satisfacerea poftelor de ronțait și pentru a putea mânca în oraș.

Donna Gates este consultant nutriționist, autor și conferențiar. A ajutat mii de oameni să înfrângă candidoza, tulburările imunitare și alergiile alimentare. Inspirată de ultimele descoperiri ale medicinei, de medicina chineză antică și de naturopatie - în combinație cu ani întregi de experiență directă în consilierea clienților, Donna a creat **Dieta pentru un organism ecologic** - propriul sistem de sănătate și vindecare. Pentru mai multe informații, vizitați www.bodyecology.com

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

EDITURA

Preț cu TVA: 35 LEI